

Klaus Oberbeil

Abnehmen mit Apfelessig

Auf sanfte Weise zur Idealfigur: Durch die Heilkraft des Apfelessigs den Körper entschlacken und überflüssige Pfunde abbauen. Mit der erfolgreichen Vier-Wochen-Kur



LUDWIG

Inhalt



*Schlank mit
Apfelessig-
in nur vier
Wochen.*

Vorwort

Was ist Apfelessig?

Essigsäure -
ein Geschenk der Natur

Natürlich schlank
mit Apfelessig

Die Apfelessigtestkur 10

Ein Tag zur Probe 10

Ihr Tagesablauf 11

Zunehmen - Abnehmen 16

Wie Fettzellen funktionieren 17

Geheimtip Wachstums-
hormon 20

Abnehmen im Schlaf 21

Gesunde Kost mit Apfelessig 24

Dickmacher Fresslust 24

Essig im Speiseplan 26

Der Acht-Tage-Test 28

Den Darm entgiften 29

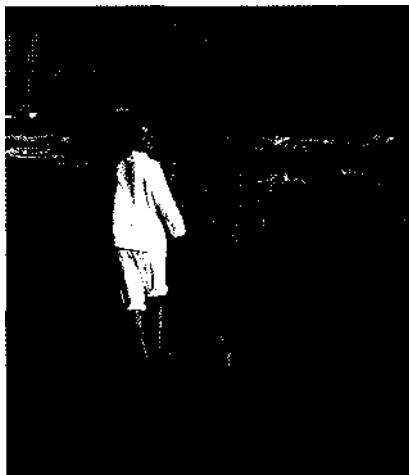
Genetische Ursachen des Übergewichts 34

Dicksein - eine Erblast? 34

*Mit der Waage lassen sich
Abnehmerfolge kontrollieren.*



Kampf dem Speck mit Apfelessig	35
Gesunde Bewegung	37
Drei-Tage-Apfelessigkur	40
Eildiät für Ungeduldige	40
Das dürfen Sie essen	41
Sieben-Tage-Apfelessigkur	48
Das dürfen Sie essen	48
Bewegung und Meditation	56
Vier-Wochen-Apfelessigkur	58
Schlank machende Nahrungsmittel	58
Diäthelfer Sonne, Jod und Kälte	59
Das dürfen Sie essen	61
Apfelessig in Küche und Haushalt	70
Die elf besten Apfelessigdrinks	72
Gesund und wohlschmeckend	72



Bewegung an der frischen Luft macht fit.

Apfelessigsenf	80
Ein ungewöhnlicher Schlankmacher	80
Apfelessigsenf selbst gemacht	81
Mehr Bewegung	84
Trimmen Sie sich schlank	84
Fitness und Apfelessig	87
Empfehlenswerte Sportarten	90
Warum Frieren gesund ist	93
Über dieses Buch	95
Sach- und Rezepteregister	96