

Joachim H. Angerstein/ Peter Köhler

# Schlank nach Wunsch mit Apfelessig

Die Drei-Wochen-Kur



**MIDEINA**

# Inhalt

## Vorwort

- 8 Abnehmen mit Apfelessig
- 8 **So reagiert unser Körper**
- 8 Keine Radikaldiäten
- 9 Eiweiß als Dickmacher
- 9 Veraltetete »Energiepolitik«
- 10 **Früh übt sich ...**
- 10 Essen als Ersatzbefriedigung
- 12 Figurprobleme in der Pubertät

individuelle Essig-  
rezepte helfen  
Ihnen, Ihr  
Wunschgewicht  
zu erreichen.



<b>Was macht Apfelessig so gesund?</b>	<b>13</b>
Ein enzymreiches Getränk	13
Essig macht nicht sauer	13
Inhaltsstoffe unserer Nahrung	14
Trotz Mangels zu dick	15
Die Lösung: Apfelessig	16
So wirkt Apfelessig	17
<b>Essigrezepte zum Abnehmen</b>	<b>18</b>
Individuelle Essigmischungen	18
Vorsicht bei allergischen Reaktionen	19
Grundsätze für die Apfelessigherstellung	21
Abnehmessig vor den Hauptmahlzeiten	23
Sättigungsessig vor den Zwischenmahlzeiten	23
Lavendelessig gegen Hungerattacken	25
Dosierung und Anwendung	26
Einnahmedauer	27
<b>Was ist gesunde Normalkost?</b>	<b>27</b>
Dick werden fängt beim Frühstück an	27
Pflanzliches Eiweiß ist gesünder	27
Pflege für den Darm	28
Zucker und Salz vermeiden	30
Vorbereitung auf die Drei-Wochen-Kur	30
Die Drei-Wochen-Kur	32
Apfelessig zum Abnehmen	32
Die Wirkung der gesunden Normalkost	33
Wissenschaftliche Basis	34



Die Vitamine im Kopfsalat unterstützen das Immunsystem, sein j-y Magnesium die Leistungsfähigkeit des Herzens.

## Inhalt

- 36 Ausstattung von Speisekammer und Küche**
- 37 Vorratshaltung
- 38 Frische Lebensmittel lagern
- 39 Küchengeräte für gesundes Kochen
  
- 40 Rezepte für eine gute Figur**
- 40 Fit in den Tag: Das Frühstück**
- 48 Grenzenlose Vielfalt: Das Mittagessen**
- 63 Krönender Abschluss: Das Abendessen**
- 78 Zwischenmahlzeiten**
- 78 Erste Hilfe gegen Hungerstress

Ein phantasievolles Essen pflegt Körper und Geist.



**Mein Körper und ich** 80

**Die innere Einstellung verändern** 80

Entspannungsübung 80

Erkennen Sie, wer Sie wirklich sind 82

Die Erkenntnis anwenden 83

Ein harter Weg 84

Warum nehme ich zu? 84

Zwiesgespräch mit dem eigenen Körper 85

Selbstbewusstsein und vertieftes Erleben 85

**Mein Körper ist zu dick** 86

Suggestionen positiv nutzen 86

Ablenken hilft 87

**Ohne Bewegung hat es auch**

**der Essig schwer** 88

Welche Sportart ist geeignet? 89

Wichtig: Regelmäßig Puls messen 89

So trainieren Sie 90

Training für stärker Übergewichtige 92

Besonderheiten bei Fettleibigkeit 92

Unterstützende Maßnahmen 93

**Über dieses Buch** 94

**Rezeptregister** 95

**Sachregister** 96



Der Blick auf die Waage sollte Ihr Körpergefühl nicht beeinträchtigen.