

Bernd Küllenberg

Abnehmen mit **Molke**

Der sanfte und natürliche Weg zur Traumfigur. Mit dem Fitnessstrunk
den Körper entschlacken und das Gewicht dauerhaft senken



LUDWIG

Inhalt



Molke bietet jede Menge für Gesundheit und Fitness.

Molke - das Beste aus der Milch

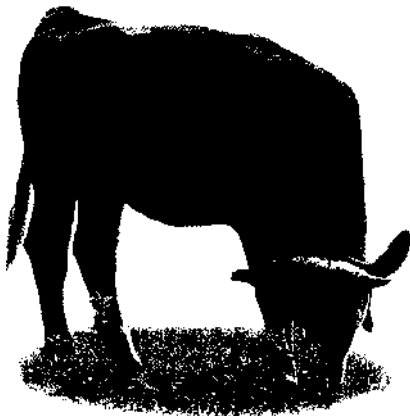
Molke ist ein sehr modernes Vitalgetränk mit langer Tradition.

6 Molkegewinnung und Molkeprodukte

Wissenswertes zur Herstellung des Milcherzeugnisses und zu allen Molkeprodukten auf dem Markt.

6 Ein Nebenprodukt als Powerpaket

9 Gesundes aus der Molke



14 Die inneren Werte- Molke hat es in sich

Molke wird auch Serum der Milch genannt, weil sie viele von deren wertvollen Inhaltsstoffen in konzentrierter Form enthält.

14 Die Inhaltsstoffe

22 Mit Molke abnehmen auf sanfte Art

Vernünftig und gesund zum individuellen Wohlfühlgewicht.

22 Das Molkediätkonzept

23 Abnehmen und gesund bleiben

27 Das persönliche Idealgewicht

Kuhmilch ist die Basis für Molke.

30 Die klassische Molke-trinkkur

Die traditionsreiche Molkekur bekämpft überflüssige Pfunde und bringt den Stoffwechsel auf Trab.

- 30 Hinweise zur Durchführung
- 32 Die Elemente der Molke-trinkkur
- 3 5 Grundregeln des Molkefastens
- 40 Gegenanzeigen - ärztliche Indikation

42 Vital und schlank mit der Molke-diät

Das Zwei- Wochen-Programm mit Molke und vielen köstlichen Gerichten.

- 42 Der sanftere Einstieg
- 43 Der 14-Tage-Speiseplan

60 Vorbeugen und heilen mit Molkekurzkuren

Mit nur wenig Zeitaufwand zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

- 60 Die Kurvarianten
- 62 Molkekur Haut

- 64 Molkekur Herz/Kreislauf
- 67 Molkekur Immunsystem
- 70 Molkekur Leber/Gallenblase
- 72 Molkekur Magen/Darm
- 74 Molkekur Nieren/Blase
- 78 Molke in Schwangerschaft und Stillzeit

80 Molke macht fit für Sport und Freizeit

Hohe Nährstoffdichte und wertvolle Eiweiße machen Molke zum Gesundheitsdrink mit Power.

- 80 Geheimtipp für Aktive
- 84 Praxisteil für Ausdauer-sportler
- 87 Praxisteil für Kraftsportler
- 91 Adressen für Ihre Molkekur
- 95 Über dieses Buch
- 96 Register

Gut gelaunt abnehmen - die Molke machts!