

Christian Meyer

Schlank ... durch Finger- druck

Die neue
Akupressur-
methode:
diätfrei
streißfrei
effizient



Ariston Verlag • Genf/ München

Inhalt

Einführung	7
I. Übergewicht - in den Industrienationen	
weit verbreitet	13
Die Ursachen des Übergewichts	14
Warum fällt es so schwer, Diät zu halten?	15
Die »Macht der Gewohnheit« und die »Sachzwänge«	16
Vorsicht vor Medikamenten	17
Übergewicht und persönliches Schicksal	18
Warum abnehmen?	19
Übergewicht - Normalgewicht - Idealgewicht - Vernunftgewicht - Wunschgewicht?	21
II. Die Akupressur	23
Allgemeines zu Akupressur und Akupunktur	23
Wie funktionieren Akupressur und Akupunktur?	26
Die Meridiane	27
Yin und Yang	30
Die ganzheitliche Betrachtungsweise der Chinesen	31
Akupressur und Selbstverantwortung	32
Für wen eignet sich die Akupressur?	33
Hinweise und Regeln für die Akupressur	33
So finden Sie die Akupunkte	35

III. Bewußter essen	87
Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung ...	90
Wie schnell soll man abnehmen?	91
Essen ohne Streß - Leben ohne Zwang	92
Die Vorteile einer vitalstoffreichen und faserstoffreichen Kost	93
Einige Ernährungstips - kurz zusammengefaßt ...	94
So kombinieren Sie die Akupressur mit der bewußten Ernährung	97
Essen im Urlaub, auf Reisen, bei Festlichkeiten ...	99
Was sollten wir essen?	99
IV. Wissenswertes über Akupressur, Ernährung und Übergewicht von A bis Z*	103
Literaturverzeichnis	225

* Die Pfeile (→) im Buchtext verweisen auf die Stichwörter in Kapitel IV