

Die **hCG** *Diät*

Gezielt und dauerhaft abnehmen an den Problemzonen
und sich dabei rundum wohl fühlen



*Das geheime Wissen
der Reichen, Schönen & Prominenten*

Inhalt

- 7 Vorwort
- 8 Das Diät-Geheimnis der Reichen und Schönen
 - 9 Von schwangeren Frauen und fetten Jungs
 - 11 Spritzen für die Spitzen der Gesellschaft
 - 12 Amerika wird aufmerksam
- 14 Unser Gewicht – viele Einflüsse von innen und außen
 - 14 Unser Körpergewicht und die Hormone Insulin, Östrogen & Co
 - 17 Das schwere Erbe aus der Urzeit – der Jo-Jo-Effekt
- 18 Weg vom Jo-Jo-Effekt – das Fettkiller-Hormon hCG
 - 20 Wie wirkt das hCG-Abnehmprogramm?
 - 21 · Die konservativen Methoden: hCG-Spritzen oder hCG-Tropfen-Einnahme
 - 22 · Der moderne Weg: hCG als Information
 - 26 Unterschiede zwischen Frauen und Männern
- 28 Das hCG-Abnehmprogramm – was Sie erwartet
 - 29 Die Vorbereitungsphase: zwei Tage Völlerei
 - 29 Das Herz der hCG-Diät: drei magere Wochen
 - 34 Mit der Stabilisierungsphase den Erfolg sichern
 - 36 Was sonst noch wichtig ist
 - 36 · Risikogruppen und was sie beachten sollten
 - 36 · Unterstützende Vitalstoffe
 - 37 · Die Vitalstoffe im Einzelnen
 - 40 · Ein Kapitel für sich: Aminosäuren, die Bausteine des Lebens
 - 43 · Übersäuerung, Gesundheit und Gewicht
 - 45 · Psyche und Motivation während des hCG-Abnehmprogrammes
 - 48 Kritische Stimmen zum hCG-Abnehmprogramm
 - 50 Erfahrungsberichte mit dem hCG-Abnehmprogramm



- 57 Häufig gestellte Fragen zur hCG-Kur
- 57 Allgemeine Fragen zur hCG-Kur
- 59 Fragen zur hCG-Diätkernphase
- 65 Fragen zur Stabilisierungsphase
- 65 Fragen nach der Kur

66 Die 13 häufigsten Stolpersteine

69 Die Praxis – Schritt für Schritt

- 70 Die Planung
- 70 Die Checkliste
- 72 Das sollten Sie im Haus haben | 1. EINKAUFLISTE
- 74 Die Vorbereitungsphase – die zwei »glücklichen Schlemmertage«
- 74 Das Essen an den Vorbereitungstagen
- 75 Die Einnahme der Tropfen
- 77 So könnte Ihr Tagesablauf aussehen
- 78 Die Diätphase – 21 Tage mit je 500 Kalorien
- 78 Geeignete Lebensmittel
- 86 Die ersten drei Diät-Tage | 2. EINKAUFLISTE
- 95 Unvorhergesehenes, Sündigen und der Hunger
- 96 Die letzten vier Tage der ersten Diätwoche | 3. EINKAUFLISTE
- 109 Weitere Rezepte – die zweite und die dritte Woche Ihrer Diätphase
- 130 Die Stabilisierungsphase – 21 Tage zur Sicherung Ihres Erfolgs
- 132 Das Ende der Diät: Juchhu statt Jo-Jo!
- 134 Anhang
- 134 Erfolgskontrolle Körpermaße
- 135 Erfolgskontrolle Gewicht
- 136 Kalorientabelle
- 138 Nützliche Links und Literaturhinweise