

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