

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
21	Wie wirkt das hCG-Abnehmprogramm?
22	• 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
44	• Übersäuerung, Gesundheit und Gewicht
46	• Psyche und Motivation während des hCG-Abnehmprogrammes
48	Kritische Stimmen zum hCG-Abnehmprogramm
51	Erfahrungsberichte mit dem hCG-Abnehmprogramm

58 Häufig gestellte Fragen zur hCG-Kur

- 58 Allgemeine Fragen zur hCG-Kur
- 60 Fragen zur hCG-Diätkernphase
- 66 Fragen zur Stabilisierungsphase
- 67 Fragen nach der Kur

68 Die 13 häufigsten Stolpersteine

71 Die Praxis – Schritt für Schritt

72 Die Planung

- 72 Die Checkliste
- 74 Das sollten Sie im Haus haben | 1. EINKAUFSLISTE

76 Die Vorbereitungsphase – die zwei »glücklichen Schlemmertage«

- 76 Das Essen an den Vorbereitungstagen
- 77 Die Einnahme der Tropfen
- 79 So könnte Ihr Tagesablauf aussehen

80 Die Diätphase – 21 Tage mit je 500 Kalorien

- 80 Geeignete Lebensmittel
- 88 Die ersten drei Diät-Tage | 2. EINKAUFSLISTE
- 97 Unvorhergesehenes, Sündigen und der Hunger
- 98 Die letzten vier Tage der ersten Diätwoche | 3. EINKAUFSLISTE
- 111 Weitere Rezepte – die zweite und die dritte Woche Ihrer Diätphase

132 Die Stabilisierungsphase – 21 Tage zur Sicherung Ihres Erfolgs

- 134 Das Ende der Diät: Juchhu statt Jo-Jo!

136 Anhang

- 136 Erfolgskontrolle Körpermaße
- 137 Erfolgskontrolle Gewicht
- 138 Kalorientabelle
- 140 Wichtiger Hinweis: Globuli in höheren Potenzen
- 141 Nützliche Links und Literaturhinweise