

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. EIN KAUFLISTE
 - 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. EIN KAUFLISTE
 - 97 Unvorhergesehenes, Sündigen und der Hunger
 - 98 Die letzten vier Tage der ersten Diätwoche | 3. EIN KAUFLISTE
 - 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