

ANNE HILD



VEGGIE

Das **hCG** Kochbuch

MIT ÜBER
80 NEUEN
REZEPTEN



Die beliebte Stoffwechsellkur für alle,
die **FLEISCHLOS ESSEN** wollen

AURUM

Wichtiger Hinweis für alle Leserinnen und Leser:

Die in diesem Buch veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden von der Autorin und dem Verlag mit größter Sorgfalt recherchiert, erarbeitet und überprüft. Eine Garantie für die Inhalte kann jedoch weder von der Verfasserin noch vom Verlag übernommen werden. Des Weiteren wird eine Haftung vonseiten des Verlages sowie der Verfasserin ausgeschlossen für irgendwelche Sach-, Personen- und Vermögensschäden, die sich bei der Anwendung der Informationen in diesem Buch ergeben sollten. Jede Leserin und jeder Leser sollte mit seiner Gesundheit und den Informationen in diesem Buch verantwortungsbewusst umgehen und sich bei Beschwerden und Krankheiten rechtzeitig therapeutischen Rat einholen.

Anne Hild:	Coverfoto: ©vertmedia iStockphoto.com
Das hCG Veggie Kochbuch	Abbildungen: Fotolia.com ,
© Aurum in J. Kamphausen	iStockphoto.com , Shutterstock.com ,
Mediengruppe GmbH,	Anne Hild, Hans Lindner-Emden
Bielefeld 2015	(<i>Einzelbildnachweis s. Anhang</i>)
info@j-kamphausen.de	Buchgestaltung: Claudia Schlutter
	sichtbar gestaltet
	E-Book Herstellung: Bookwire GmbH,
	Frankfurt a. M.

www.weltinnenraum.de

1. Auflage 2016

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-95883-075-2
ISBN E-Book 978-3-95883-113-1

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe

sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

ANNE HILD

VEGGIE

Das **hCG** *Kochbuch*

**MIT ÜBER
80 NEUEN
REZEPTEN**



Das hCG Kochbuch

Die beliebte Stoffwechsellkur für alle,
die **FLEISCHLOS ESSEN** wollen



AURUM





Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Wie funktioniert die hCG-Diät?

Warum kommt es nach einer Diät zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt?

Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

Anleitung zur hCG-Diät

Die Vorbereitungsstage

Die Diätphase

Typischer Tagesablauf während der Diät

Die Wahl der geeigneten Lebensmittel

Warum sind Aminosäuren so wichtig während der hCG-Diät?

Vorsicht vor zu viel Soja!

Liste der geeigneten Lebensmittel

Tipps

Welche Produkte eignen sich nun für die Diät?

Proteine

Gemüse + Salat

Obst

Getränke

Gewürze

Tipps für die Diätphase

Die Stabilisierungsphase

Tipps für die Stabilisierungsphase

Gewicht halten ohne Jo-Jo-Effekt

Die Diätphase

Frühstück

Suppen

Marinaden, Soßen und Dips

Salat

Gemüse

Süßspeisen

Getränke

Die Stabilisierungsphase

Frühstück

Suppen

Marinaden, Soßen und Dips

Salat

Gemüse

Süßspeisen

Gebäck

Anhang

Kalorientabelle

Rezepte im Überblick

Nützliche Links

Bildnachweise

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Zahl Menschen, die sich für ein Leben ohne Fleisch entscheiden, nimmt ständig zu. Einige stellen ihre Ernährungsweise vollständig um, andere verzichten an ein oder zwei Tagen der Woche auf Fleisch, Fisch, Käse oder Wurst. Vegetarisch oder vegan zu essen ist also mittlerweile, im wahrsten Sinne des Wortes, in aller Munde. Die beiden Ernährungsweisen sind längst keine Modeerscheinungen mehr, sondern haben sich zu einem bedeutenden Ernährungstrend entwickelt, dem vor allem jüngere Menschen folgen.

Die ständig wachsende Zahl von Zeitschriften zum Thema Veggie-Küche, aber auch das steigende Angebot in den Supermärkten und auf den Speisekarten von Restaurants sprechen eine deutliche Sprache. Viele Menschen sind offen, vegane oder vegetarische Rezepte auszuprobieren.

Nachdem meine bisherigen Bücher zur hCG Diät so vielen Menschen während und nach der Diät geholfen haben, habe ich für dieses Kochbuch Rezepte gesammelt, die für Veganer, Vegetarier, aber auch für Menschen geeignet sind, die gerne mal das ein oder andere Gericht ohne Fleisch oder Fisch zubereiten möchten. Diese Rezeptsammlung enthält eine große Anzahl leicht zu kochender, neuer Rezepte, aber auch Rezepte, die bereits in einem meiner anderen Bücher zu finden waren. Diese habe ich für die vegetarische oder vegane Lebensweise abgeändert. Natürlich finden Sie in diesem Buch nicht nur schmackhafte Rezepte für die Diätphase, sondern auch für die Zeit nach der Diät, der sogenannten Stabilisierungsphase.

Eine oft gestellte Frage ist, wie man es schafft, sich gesund und im Sinne der hCG Diät vegan oder vegetarisch zu ernähren, wenn man kaum Zeit für das Vorbereiten der Mahlzeiten hat? Ich verspreche Ihnen, dass Sie für die meisten Rezepte in diesem Buch nicht länger als fünfzehn bis zwanzig Minuten Vorbereitungszeit benötigen.

Bei den Rezepten für die Diätphase habe ich darauf geachtet, dass sie nur die Lebensmittel enthalten, die für die Diät geeignet sind. Einzige Ausnahme: Ein ganz klein wenig Olivenöl. Eigentlich heißt es während der hCG-Diät: Kein Fett! Das ist auch richtig, da fettarme Fleisch- und Fischarten natürlicherweise genug Fett enthalten. Selbst ein mageres Rindersteak z. B. enthält noch rund 4% Fett. Bei der veganen und vegetarischen Ernährung fehlt dieser natürliche Fettanteil von Fleisch und Fisch vollkommen. Eine geringe Menge Fett benötigt jedoch der Körper.

Damit es nicht zu Mangelerscheinungen kommt, empfehle ich bei veganen und vegetarischen Rezepten etwas hochwertiges Olivenöl zu verwenden. Ideal ist die sparsame Verwendung von Öl, z.B. aus einer Sprühflasche. 2 Sprühstöße mit ca. 30 kcal entsprechen ungefähr dem Fettgehalt eines Rinderfilets. Als Nicht-Veganer können Sie alternativ täglich eine Omega-3- oder Krillöl-Kapsel mit Astaxanthin einnehmen. Ansonsten gilt: Bereiten Sie alle Mahlzeiten so gut wie fettfrei zu (z.B. Grillen, Braten in der Teflonpfanne, Garen im Römertopf oder in Alufolie).

Während der Diätphase empfehle ich zusätzliche Proteine einzunehmen. Diese sind sehr wichtig für den Muskelaufbau. Wenn Sie nicht ausreichend Proteine zu sich nehmen, lagern Sie Wasser ein und verringern dadurch den Gewichtsabbau. Darüber hinaus sind Proteine für die Bildung neuer Zellen essenziell. Ich gehe darauf später

noch genauer ein. Sie können fehlende Proteine z.B. durch einen Proteinshake oder direkt durch essenzielle Aminosäuren ergänzen. (Im Anhang finden Sie Bezugsquellen.)

Es ist sicher für manchen eine Herausforderung, Speisen zuzubereiten, wenn die Zahl der geeigneten Lebensmittel drastisch eingeschränkt ist. Zudem fällt während der Diätphase so gut wie jegliches Fett weg. Fett ist aber ein wichtiger Geschmacksgeber. Um die Speisen trotzdem lecker zu kochen, ist es deshalb wichtig, mit Gewürzen zu arbeiten. Hier kommen auch exotische Gewürze und Gewürzmischungen zum Einsatz. Aber keine Sorge, alle in den Rezepten genannten Gewürze lassen sich im Supermarktregal oder einem Asia-Laden kaufen.

Mein Wunsch ist, dass Sie während der Diät die Rezepte genießen und nach kurzer Zeit ein Gewicht erreichen, mit dem Sie sich dauerhaft wohlfühlen. Die Rezepte in der Stabilisierungsphase sind deshalb bewusst ohne Kalorienangaben. Nach der Diät geht es nicht mehr darum, Kalorien zu zählen, sondern ein Gefühl für das eigene Sättigungsgefühl zu erhalten. Die Rezepte der Stabilisierungsphase eignen sich natürlich nicht nur für die Zeit unmittelbar nach der Diät, sondern sollen auch Anregungen für eine dauerhafte, kohlenhydratarme Ernährung bieten.

Es mag auf den ersten Blick paradox klingen, aber auch unter Veganern und Vegetariern nimmt die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig zu.

Lebensmittel und Zubereitungen werden dann als »vegan« bezeichnet, wenn sie keinerlei Bestandteile tierischen Ursprungs enthalten. Neben dem Verzicht auf Fisch und

Fleisch beinhaltet das also auch das »Nein« für Käse, Eier, Milchprodukte oder Honig. Als »vegetarisch« bezeichnet man alle Lebensmittel und Zubereitungen, die ohne Fisch, Fleisch, Geflügel etc. auskommen. Bei der vegetarischen Lebensweise dürfen also Milchprodukte, Eier und Käse, manchmal auch Fisch gegessen werden. Für diese strenge vegetarische Ernährungsweise gibt es gute Gründe. Die Massentierhaltung ist eine falsche Entwicklung und mit jedem Fleisch, welches wir von Tieren essen, die unter unmöglichen Umständen gehalten werden, unterstützen wir diese Form der Landwirtschaft. Ganz zu schweigen von den zahlreichen gesundheitlichen Folgen. Denn Tiere, die kein würdiges Leben haben, können auch uns nur ungenügend nähren. Minderwertiges Futter, vor allem mit gentechnisch verändertem Soja, und die Verabreichung vieler Medikamente und Antibiotika schrecken ab, ebenso wie die vielen Fleischskandale. Darüber hinaus vergiftet die Massentierhaltung die Umwelt. Fisch wird mittlerweile unter übelsten Bedingungen gezüchtet und der Fischfang zerstört ganze Regionen der Ozeane.

Neben dieser ethisch begründeten Einstellung zur Ernährung wird häufig auch eine gesunde und nachhaltige Ernährung als Grund für »vegan« oder »vegetarisch« genannt. Und nicht zu vergessen gibt es heute bei vielen Menschen die Lust, einmal etwas Neues auszuprobieren und die eingetretenen Küchen-Trampelpfade ab und zu zu verlassen. Sie hängen nicht bedingungslos der veganen oder vegetarischen Küche an, sondern integrieren diese Art zu kochen in ihre normalen Essensgewohnheiten.

Vegane und vegetarische Ernährung besteht hauptsächlich aus Gemüse, Obst, Nüssen, Samen, Getreide, Soja und Hülsenfrüchten. Sie ist vitalstoffreich und die Zutaten

haben eine höhere Nährstoffdichte. Sie enthalten viele Ballaststoffe und durch die großen Mengen an frischem Gemüse und Obst werden viele der pflanzlichen Schutzstoffe, der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, mit aufgenommen. Veganer leiden seltener unter Bluthochdruck, bekommen seltener Diabetes und Krebs und sind insgesamt gesünder. Die meisten haben ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein und achten auf ihren Körper. Zugegeben, es ist nicht ganz einfach, als Veganer keine tierischen Produkte zu essen und trotzdem noch eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung hinzubekommen. Mittlerweile gibt es jedoch viele gute Ratgeber, die zeigen, wie es geht. Die Haupteiweißquellen in der veganen Ernährung sind Tofu, Tempeh, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Quinoa, Hirse, Couscous und Nüsse.

Es mag auf den ersten Blick paradox klingen, aber auch unter Veganern und Vegetariern nimmt die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig zu. Garantiert doch diese Art der Ernährung nicht zwangsläufig, dass man dabei auch schlank und gesund bleibt. Es reicht nicht, sich morgens schnell unterwegs ein Croissant oder ein süßes Brötchen zu besorgen und unter Zeitdruck zu essen. Oder mittags in der Kantine einige Speisen zu essen, die »veggie« geeignet sind, aber nicht unbedingt gesund sind. Der Energie-Level sinkt dann nach dem Mittagessen oft in den Keller. Dies wird durch Süßes und Kaffee kompensiert. Abends ist man so müde, dass an Kochen nicht mehr zu denken ist. Da ist es viel bequemer, sich eines der vielen Veggie-Fertiggerichte aufzuwärmen. Ernährt man sich einige Zeit nach diesem Muster, erlahmt nicht nur der Stoffwechsel und die Hormone spielen verrückt, man nimmt unweigerlich zu, ist müde, ausgelaugt und energielos.

In meinem Buch »Die hCG Diät« gehe ich sehr ausführlich auf den theoretischen Teil und auch die Entwicklung der Diät ein. Deshalb werde ich hier nur einen kurzen Überblick geben. Genug, um die Diät ohne Probleme machen zu können. Wenn Sie mehr über die Hintergründe wissen möchten, empfehle ich Ihnen mein Buch »Die hCG Diät«.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer Diät und viel Spaß beim Nachkochen.

Vorwort





Ihre Anne Hild

Mein Wunsch ist, dass Sie während der Diät die Rezepte genießen und nach kurzer Zeit ein Gewicht erreichen, mit dem Sie sich dauerhaft wohlfühlen.





Wie funktioniert
die hCG-Diät?

*Alle wichtigen Informationen zur Stoffwechsellage,
damit Ihre Diät ein voller Erfolg wird.*

Wie funktioniert die hCG-Diät?

Vor über 60 Jahren entwickelte der britische Arzt Dr. A.T.W. Simeons ein sensationelles Abnehm-Programm. In 16-jähriger Forschungsarbeit hatte Simeons herausgefunden, dass der Schlüssel für die Fettleibigkeit im Zwischenhirn liegt, in einer Hirnregion, in dem sich Thalamus und Hypothalamus befinden. Dr. Simeons größte Entdeckung war es, dass Übergewicht durch eine Art »Fehlfunktion« im Gehirn mit verursacht wird. Könnte es sein, dass das Problem der epidemieartig wachsenden übergewichtigen Menschen auf eine Fehlfunktion des Hypothalamus zurückzuführen ist? Eine Entdeckung, die die bisherigen Lehrmeinungen über Fettleibigkeit revolutioniert hat.

Der Hypothalamus sorgt für die Kommunikation zwischen den einzelnen Hormonen und dem zentralen Nervensystem. Er steuert über den Stoffwechsel, wie viel Fett im Körper gespeichert wird. Im Hypothalamus befinden sich darüber hinaus die Schaltkreise für die Steuerung der Emotionen und Triebe sowie unser »Sättigungszentrum«, welches den Appetit steuert und die Menge der Nahrungsaufnahme regelt.

Simeons identifizierte die hormonähnliche Substanz hCG, die im Stoffwechselprozess eine wichtige Rolle spielt. hCG ist die Abkürzung für »Humanes Choriongonadotropin«. Es ist ein Botenstoff, der im Körper jeder Frau und jedes Mannes vorkommt. Frauen produzieren in der Schwangerschaft besonders viel dieser hormonähnlichen Substanz, um die gesunde Entwicklung des ungeborenen Lebens zu fördern.

Einige Zeit gab es niedrig potenzierte homöopathische Tropfen oder Globuli (beginnend mit einer D4-Potenz), die noch minimale Dosen der Substanz enthielten. Wegen der Gefahr von unerwünschten Nebenwirkungen (Arzneimittelprüfung) warne ich davor, höhere Potenzen, wie z.B. C30 für die Diät zu verwenden. Um uns die positive Wirkung beim Abnehmen zunutze zu machen, ist aber die »bloße Information« von hCG völlig ausreichend. Deshalb wurden inzwischen auch völlig hormonfreie Tropfen entwickelt, die in energetisierenden Verfahren hergestellt werden.

Es wurden mit energetisierenden Verfahren inzwischen Tropfen entwickelt, die nur die Information von hCG tragen, aber ohne das Hormon selbst auskommen.



Begleitend zu einer Diät eingesetzt, wirkt hCG auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise ein. hCG beeinflusst den Stoffwechsel, sodass der Körper mit Fettspeichern anders umgeht. Besonders die »Problemzonen« Bauch, Oberschenkel und Hüfte werden angeregt, ihr Fett freizusetzen. Fett, an das mit üblichen Diäten oder auch intensivem Sport nur sehr schwer heranzukommen ist. Diese Zusammenhänge hat Dr. Simeons entdeckt und daraus ein Diät-Programm entwickelt. Er musste das Hormon noch täglich als Spritze verabreichen. Das ist sicher nicht jedermanns Sache.

Erst seit Kurzem steht mit Tropfen eine günstige und einfache Alternative zur Spritzenkur zur Verfügung. Um sich die positive Wirkung beim Abnehmen zunutze zu machen, ist die »bloße Information« von hCG völlig ausreichend. Deshalb wurden inzwischen auch völlig hormonfreie Tropfen entwickelt, die in energetisierenden Verfahren hergestellt werden.

Unterstützend zu den Tropfen sollte zusätzlich ein Multivitaminpräparat eingenommen werden, die wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten.

Unser Körper hat ein ›Steinzeitgedächtnis‹ und erkennt eine Hungerphase heute in Form einer Diät. hCG überlistet in gewisser Weise den Körper, indem es auf Regionen im Gehirn einwirkt, die für den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl zuständig sind.

Ich empfehle Ihnen, darauf zu achten, Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine in natürlicher Form einzunehmen und nur qualitativ hochwertige Vitaminpräparate zu verwenden. Es reicht, wenn Sie zu den Tropfen ein hochwertiges Multivitaminpräparat natürlichen Ursprungs nehmen. Weitere Nahrungsergänzungen können die Diät positiv unterstützen. Als kraftvolles Antioxidans kann beispielsweise OPC, auch bekannt als Traubenkernextrakt, verwendet werden. Für die Entgiftung eignen sich zudem Substanzen wie MSM (organischer Schwefel), Chlorella, Spirulina oder Basenkapseln.

Den meisten Veganern ist bewusst, dass es wichtig ist, einem Vitamin B12-Mangel vorzubeugen. Vitamin B12 ist wichtig für die Blutbildung, für das gesamte Nervensystem und den Stoffwechsel. Es unterstützt die Wirkungen anderer Vitamine. Vitamin B12 kommt z.B. in Miso,

Noriblättern, Tempeh, Brottrunk, Sauerkraut und der Spirulina-Alge vor.

Mittlere und höhere Potenzen

Ich warne immer wieder vor der Anwendung von hCG-C30 Globuli, da sie aus Sicht der klassischen Homöopathie viel zu hoch dosiert sind. Nach dem Motto: Höhere Potenzen schaden nicht, da sowieso keine Substanz mehr enthalten ist. Genau das Gegenteil ist der Fall. Je höher die Potenz, desto tief greifender die Wirkung auf den Organismus!

Potenzen in dieser Höhe gehören in die Hände erfahrener Homöopathen und eine C30 wird normalerweise nur alle paar Tage oder einmal wöchentlich eingenommen und auch nur dann, wenn sie fachgerecht nach dem Ähnlichkeitsprinzip ausgewählt wurde. Und hier gibt es natürlich Raum für Missverständnisse. Wie soll eine Potenz, z.B. eine C30 Schaden anrichten können, wo doch mehr als keine Substanz mehr enthalten ist. Dies ist ein Paradoxon der klassischen Homöopathie, das jedem ausgebildeten Homöopathen bekannt ist. Argumente höre ich nur von Menschen, die selber keine Homöopathen sind und deshalb mit dieser Art der Therapie nicht vertraut sind.

Warum kommt es nach einer Diät zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt?

Bevor wir an die hartnäckigen Fettdepots herankommen, verlieren wir normalerweise bei einer Diät Wasser und

magere Muskelmasse, die als Erstes nach einer Diät wieder aufgebaut werden. Dies führt zum sogenannten »Jo-Jo-Effekt«, das heißt, der Körper schaltet auf Sparflamme und verringert die Stoffwechsellätigkeit.

Besonders wirkungsvoll ist dieser Effekt bei Frauen: Da sie durch das Gebären und Stillen für das Überleben der Spezies so wichtig sind, schützt die Natur sie in besonderem Maße, indem vermehrt Fett, Wasser und Natrium im Bindegewebe gespeichert werden. Versuchen Sie dann, über eine Verringerung der Nahrungsmenge abzunehmen, weiß ihr Körper nicht, ob sie es freiwillig tun oder gerade eine Hungersnot herrscht – und er entscheidet sich für den »Schutz vor dem Verhungern«.

Auch heute noch signalisiert unser Gehirn »Nahrungsknappheit«, sobald wir die Kalorienzufuhr senken, selbst wenn wir jede Menge Fettreserven haben. Sobald wir nach einer Diät wieder normal essen, behält der Körper wohlweislich sein Sparprogramm bei, um für die nächste »Notzeit« gewappnet zu sein. Dieser Teufelskreis steigert sich mit jeder Diät, bis der Körper gelernt hat, mit minimaler Kalorienzufuhr auszukommen. Wie man heute weiß, ist es auf Dauer nicht zielführend, einfach immer weniger zu essen, also die Kalorienmenge ständig weiter zu reduzieren; wichtig ist, langfristig darauf zu achten, das Richtige zu essen. Die Stoffe, die die Insulinproduktion am stärksten beeinflussen, also einen hohen glykämischen Index haben, sollten gemieden werden. Je höher der Wert ist, desto schneller steigt der Blutzuckerspiegel an.

Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

Der Jo-Jo-Effekt macht unzähligen Übergewichtigen das Leben schwer. Dieser Effekt greift auf einen Körpermechanismus zurück, der in der Steinzeit unseren Vorfahren das Überleben sicherte. Damals fanden die Menschen nur selten Nahrung. Das erlegte Wild konnte schwer konserviert werden und musste daher schnell verzehrt werden. Für kurze Zeit stand also Nahrung im Überfluss zur Verfügung, gefolgt von längeren Hungerperioden. Unser Körper hat daraus gelernt.

Er hat also immer noch ein »Steinzeitgedächtnis« und erkennt eine Hungerphase (heute in Form einer Diät). Während einer solchen Diätphase regelt er den Stoffwechsel herunter, um möglichst wenig Fett abzubauen. Wird nach der Diät wieder normal gegessen, reagiert der Körper erneut und speichert jetzt möglichst viele Kalorien, um für die nächste Hungerphase gewappnet zu sein. Dieses Steinzeitgedächtnis unseres Körpers ist der Grund dafür, weshalb viele Menschen nach einer Diät sofort wieder zunehmen und dann zum Teil sogar mehr Gewicht haben, als vor der Diät.

Obwohl sich die Zeiten geändert haben und wir die Nahrungs-Notzeiten zum Glück nicht mehr erleben, gibt es in uns leider immer noch dieses jahrtausendealte Programm, das es uns schwer macht, an die überflüssigen Fettpolster heranzukommen. Mit hCG in Verbindung mit einer Niedrig-Kalorien-Diät, gelingt nun genau dies. In der Diät wird hartnäckig gespeichertes Körperfett freigesetzt und steht dem Körper in Form von Kalorien und Nährstoffen zur Verfügung. Bei diesem Fett handelt es sich um das sogenannte »Notstandsfett«, also Fett, das der Körper mit seinem Steinzeitgedächtnis für eine eventuell eintretende Hungersnot gerne speichern würde. hCG

überlistet also in gewisser Weise den Körper, indem es auf Regionen im Gehirn einwirkt, die für den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl zuständig sind.

FAZIT

Mit der hCG Diät lassen sich die Fettreserven wegschmelzen, die sich jeder anderen Diät so hartnäckig verweigern. Mithilfe der Diät ist es möglich, die überflüssigen Pfunde an den Problemzonen loszuwerden und hartnäckig gespeichertes Körperfett freizusetzen, welches dem Körper in Form von Kalorien und Nährstoffen zur Verfügung steht. Bei diesem Fett handelt es sich um das sogenannte »Notstandsfett«, also Fett, das der Körper mit seinem Steinzeitgedächtnis für eine eventuell eintretende Hungersnot gerne speichern würde.

Sie werden mit der hCG Diät dann maximalen Erfolg haben, wenn Sie sich genau an die Regeln halten. Mit der hCG Diät können Sie in drei Wochen bis zu rund 10% Ihres Körpergewichts verlieren (Frauen ca. 8-10%, Männer 10-12%). Gewichtsreduktionen von 7-10 Kilo in drei Wochen sind möglich! Selbstverständlich können auch Männer die Diät machen. Sie ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Hier kurz zusammengefasst die positiven Effekte:

- Der Gewichtsverlust ist schneller, als bei jeder anderen Diät.
- Die lästigen, oft hartnäckigen, überschüssigen Fettpolster an Bauch, Po, Oberschenkeln und Oberarmen werden abgebaut, statt Wasser und Muskelmasse.

- Große Hungergefühle bleiben aus. Die Leistungsfähigkeit und die gute Laune bleiben erhalten.
- Die Körperkonturen werden gestrafft.
- Die Haut wird zart und geglättet.

Anleitung zur hCG-Diät

Die hCG-Diät dauert normalerweise drei Wochen (21 Tage). Sie kann aber auch bis zu sechs Wochen gemacht werden. In Ausnahmefällen und unter genauer Anleitung auch etwas länger. Die beiden Tage vor Diätbeginn gelten als Vorbereitungsphase. In den drei Wochen nach der Diät, der sogenannten Stabilisierungsphase, geht es darum, das Gewicht gut im Blick zu behalten und den Abnehmerfolg zu stabilisieren.



Abbildung Die drei Phasen des hCG-Abnehmprogrammes

Kern der hCG Diät ist ein speziell entwickelter Ernährungsplan mit einem geringen Kalorienanteil von 500 Kalorien pro Tag. Es gibt Menschen mit einem erhöhten Grundumsatz, denen ich empfehle, die Diät mit 800 kcal täglich zu machen. Der Rest des täglichen Kalorienbedarfs von insgesamt rund 1.500 bis 2.000 Kalorien nimmt sich der Körper aus den Fettreserven. Während der Diät verzichtet man auf Zucker, Alkohol und weitgehend auf Fett und Kohlenhydrate. In diesem Buch finden Sie Listen mit geeigneten Lebensmitteln für die Diätphase. Begleitend zur Diät werden die Tropfen und ein Multivitaminpräparat eingenommen. Die Tropfen sind wichtig, da ohne sie der

Körper nicht auf den »Fettverbrennungsmodus« umschaltet.

Die Vorbereitungstage

Unmittelbar vor Beginn der Diät liegt die zweitägige Vorbereitungsphase, die sogenannten »Schlemmertage«. Auch wenn es paradox klingt, an diesen beiden Tagen geht es nur um eines: Viel zu essen, um den Stoffwechsel richtig anzukurbeln.

Gönnen Sie sich an den beiden Vorbereitungstagen auch mal Lebensmittel, die Sie sich sonst nur mit schlechtem Gewissen gönnen. Ich empfehle Ihnen, Lebensmittel zu essen, die vor allem gute und gesunde Fette enthalten, wie Olivenöl, Nüsse und Avocados. Sie sollen an diesen Tagen möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln und um in der ersten Woche eventuell aufkommendes Hungergefühl zu reduzieren. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie in den ersten beiden Tagen ein oder zwei Kilo zunehmen. Sie werden sie innerhalb kürzester Zeit wieder los.

An Tag 1 beginnen Sie mit der täglichen Einnahme der Tropfen und eines geeigneten Vitaminpräparats zur Versorgung mit lebensnotwendigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Nehmen Sie die Tropfen und die Vitamine die nächsten 21 Tage täglich ein.

Stellen Sie sich am Morgen des ersten Tages auf die Waage und notieren Sie Ihr aktuelles Gewicht. Wiegen Sie sich ab jetzt an jedem Morgen nach dem Aufstehen und schreiben Sie Ihre Abnehmerfolge auf. Messen und

notieren Sie mit einem Maßband einmal pro Woche Ihre Körpermaße (Hüfte, Taille, Oberschenkel, Oberarme).

Sie sollten sich während der Diät immer zur gleichen Zeit wiegen (z.B. nach dem Aufstehen und dem Gang zur Toilette, am besten unbekleidet oder in ähnlicher Kleidung (z.B. T-Shirt).

Verwenden Sie eine moderne Waage. Die meisten elektronischen Waagen haben eine Genauigkeit von 0,1 kg.

Vielleicht möchten Sie Ihre Ausgangssituation auf einem Foto festhalten. Am besten in Badekleidung von vorne und von der Seite aufgenommen.

Sie sollen an diesen Tagen möglichst viel Energie aufnehmen. Die eingenommenen Kalorien sind wichtig, um den Stoffwechsel anzukurbeln.

