

Bis zu
7 Kilo
in den
ersten
3 Wochen!

JJ Smith

ABNEHMEN

ohne Diät und Sport

Entgiften und den Stoffwechsel beschleunigen

riva

© des Titels »Abnehmen ohne Diät und Sport« von JJ Smith (978-3-7423-0045-4)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- und Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2012 bei Atria Books unter dem Titel *Lose Weight Without Dieting Or Working Out. Discover secrets to a slimmer, sexier and healthier you*. Copyright © 2012, 2013 by Jennifer (JJ) Smith. All rights reserved. Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a Division by Simon & Schuster, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christian Gonsa

Redaktion: Birgit Bramlage

Umschlaggestaltung: Karen Schmidt, Manuela Amode

Umschlagabbildungen: iko/Shutterstock.com, Africa Studio/Shutterstock.com

Satz: Carsten Klein, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0045-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-427-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-426-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

© des Titels »Abnehmen ohne Diät und Sport« von JJ Smith (978-3-7423-0045-4)

2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Wichtiger Hinweis für den Leser	7
Vorwort.....	9
Einleitung	13
Teil I: Was uns übergewichtig und krank macht	21
Kapitel 1: Warum Diäten uns im Stich lassen	23
Kapitel 2: Warum Sport nicht dünn macht.....	31
Kapitel 3: Warum Zuckerabhängigkeit schlimmer als Drogenabhängigkeit ist	37
Kapitel 4: Wie Toxine Sie dick, krank und müde machen	43
Teil II: Fünf Tricks zum dauerhaften Gewichtsverlust.....	55
Kapitel 5: Wie Sie die toxische Überbelastung in Ihrem Körper loswerden	57
Kapitel 6: Korrigieren Sie hormonelle Ungleichgewichte	85
Kapitel 7: Beschleunigen Sie Ihren Stoffwechsel	105
Kapitel 8: Essen Sie, was Sie dünn macht	117
Kapitel 9: Meiden Sie Essen, das Sie dick macht	143
Teil III: Das DHEMM-System: Ein System für dauerhaften Gewichtsverlust	153
Kapitel 10: ENTGIFTUNG – Werden Sie die Toxine los, um dauerhaft Gewicht abzunehmen	159

Kapitel 11: ESSEN – Essen Sie reine und ausgewogene Nahrung, um dauerhaft abzunehmen	169
Kapitel 12: BEWEGUNG – Setzen Sie sich in Bewegung, ohne Fitnesscenter und Trainingsprogramm	187
Kapitel 13: DHEMM-Erfolgsgeschichten	201
Teil IV: Ausschließlich Frauensache	217
Kapitel 14: Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude für Frauen über vierzig	219
Kapitel 15: Stoppen Sie die Gewichtszunahme während der Perimenopause und der Menopause	229
Kapitel 16: Sie mögen keinen Sport? Versuchen Sie es mit Sexercise!	249
Kapitel 17: Warum farbige Frauen mehr Gewicht zulegen als andere Frauen	253
Kapitel 18: Selbstvertrauen tanken mit einem neuen Körper und einem neuen Ich	259
Kapitel 19: Ihr Blitzstart zum Abnehmen durch die 10-Tages-Detox-Kur mit grünen Smoothies	269
Schlusswort	273
Anhang	277
Glossar	295
Bibliografie	299
Danksagungen	301
Über die Autorin	303