

Dr. Alina Hübecker

# Ayurveda Diät

Wie du mit indischer  
und westlicher Medizin  
ganzheitlich abnimmst  
und unbeschwert in  
dein neues Leben startest

**riva**

© des Titels »Ayurveda-Diät« (ISBN 978-3-7423-1533-5)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

Vorwort .....	7
<i>Wie alles begann – die Geschichte des Übergewichts .....</i>	<i>9</i>
Ursachen von Übergewicht im Ayurveda .....	10
Ursachen von Übergewicht in der Schulmedizin ...	44
<i>Phase 1: Dein Start in ein neues Leben</i>	<i>59</i>
Die richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion .....	60
Gewohnheiten erkennen und verändern .....	77
So aktivierst du deinen Stoffwechsel .....	84
<i>Phase 2: Der richtige Start in den Tag</i>	<i>109</i>
Eine gesunde Morgenroutine zur Gewichtsreduktion	110
Frühstücksrezepte – Inspirationen für die erste Mahlzeit des Tages .....	114
Ayurvedische Heilkräuter zur Fettverbrennung, Teil 1	134

## *Phase 3: Gesund durch den Tag . . . . . 137*

Mittagessen – deine Hauptmahlzeit des Tages . . . . . 138

Der gesunde Snack für zwischendurch . . . . . 164

Ayurvedische Heilkräuter zur Fettverbrennung, Teil 2 . . . . . 182

## *Phase 4: Mit Leichtigkeit den Tag beenden . . . . . 185*

Abendessen leicht gemacht . . . . . 186

Gesunde Abendroutine zur Gewichtsreduktion . . . . . 207

## *Phase 5: Unbeschwert weiterleben. . . 217*

Wie es nach der Umstellung für dich weitergeht . . . . . 218

Danksagung . . . . . 220

Über die Autorin . . . . . 221

Zutatenregister . . . . . 222