

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>

Wichtiger Hinweis für den Leser

Das Material, das Sie in diesem Buch finden, dient ausschließlich Ihrer Information. Es besteht keinerlei Absicht, Diagnosen zu stellen, Erkrankungen zu behandeln oder zu heilen beziehungsweise medizinische Ratschläge zu geben. Wenn Sie meinem Programm folgen wollen, sollten Sie parallel dazu den Rat und Beistand Ihres Hausarztes oder eines anderen Arztes Ihres Vertrauens suchen, um sich ein unabhängiges Urteil bilden zu können.

Es ist wichtig, vor jeder Entscheidung, die die Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel oder andere in diesem Buch diskutierte Gesundheitsthemen betrifft, ärztlichen Rat einzuholen. Weder die Autorin noch der Herausgeber sind qualifiziert, medizinische, finanzielle oder psychologische Ratschläge und Dienste anzubieten. Der Leser sollte darüber hinaus einen geeigneten Gesundheitsberater hinzuziehen, bevor er die Empfehlungen befolgt, die in diesem Buch erteilt werden.

Vorwort

Ich bin Ernährungsberaterin und diplomierter Gewichtscoach. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das, was wir essen, entscheidend für die Kontrolle unseres Gewichts ist, nicht die vielfältigen Diäten und Sport. Ich schrieb dieses Buch, weil ich es als meine Aufgabe sehe, anderen dabei zu helfen, schlanker, sexy und gesund zu werden. Ich will Ihnen alles zeigen, was Sie wissen müssen, um Gewicht zu verlieren und gesünder zu leben. Dabei werde ich Ihnen Wissen, Werkzeuge und Anweisungen an die Hand geben, die Sie nicht nur Gewicht verlieren und damit schlanker aussehen lassen, sondern Ihnen auch helfen, Ihre Gesundheit und Energie wiederzugewinnen.

Als ich zwanzig Jahre alt war, konnte ich essen, was ich wollte, und blieb trotzdem dünn. Unglücklicherweise hatte ich schlechte Essgewohnheiten. Ich aß ausschließlich Lebensmittel, die industriell hergestellt werden und hohe Anteile an Fett, Salz und Zucker haben. In meinen Dreißigern begann sich meine Gesundheit zu verschlechtern, und mit der Verlangsamung des Stoffwechsels legte ich Gewicht zu. Schließlich hatte ich zwanzig Kilogramm zugenommen, so dass sich meine Kleidergröße um vier Nummern veränderte. Noch schlimmer waren die verschiedenen Beschwerden und Krankheiten, die sich bemerkbar machten.

Ich versuchte verschiedenste populäre Diäten, aber sie erforderten ein Maß an Disziplin, das ich auf Dauer nicht aufbringen konnte, außerdem konnte ich das Gewicht nur so lange halten, wie ich sie anwandte. Aber wer will schon dauerhaft auf Diät leben? Ich musste am eigenen Leib erfahren, dass man das Gewicht, das man bei einer Diät verliert, schnell wieder zulegt, wenn sie vorbei ist. Wenn man auf Diät ist, hat man Hunger und sehnt sich nach Essen, und sobald man aufhört, isst man wieder genau die Speisen, die ursprünglich zum Zunehmen führten.

Um erfolgreich zu sein, müssen Sie die Abhängigkeit von Nahrungsmitteln überwinden, die Gewichtszunahme zur Folge haben. Wenn Sie sich weiter nach ihnen sehnen, werden Diäten immer erfolglos bleiben ... die Abhängigkeit muss ein für alle Mal gebrochen werden. So gab ich es auf, Diäten zu versuchen, und änderte meinen Lebensstil, um Gewicht zu verlieren und meine Energie und Gesundheit wiederzugewinnen.

In meinen Dreißigern gaben mir meine Ärzte über einen Zeitraum von mehreren Monaten Antibiotika gegen meine Akne. Erst Jahre später fand ich heraus, dass diese lange Einnahme mein inneres System aus dem Gleichgewicht gebracht hatte: Die Darmbakterien hatten sich stark vermehrt, es wurde Kandidose (infektiöse Pilzkrankung) diagnostiziert. Über Jahre kämpfte ich mit verschiedensten Beschwerden und Krankheiten. Ich hatte Nebenhöhlenentzündungen, Pilzinfektionen, Arthritis, chronische Übermüdung, Prädiabetes/Insulinresistenz, Leistenbrüche, Polypen und Eierstockzysten. In vielen Fällen machte mein Zustand Operationen notwendig. Manchmal fühlte ich mich einfach allgemein ausgelaugt und erschöpft, ich hatte wenig oder gar keine Energie. Das war unglaublich frustrierend! Die Therapien meiner Ärzte machten mich nicht gesünder. So erforschte ich auf eigene Faust alle Möglichkeiten, meinen Körper zu heilen und gesund zu werden. Je mehr ich mich bemühte, desto besser sah ich aus und desto gesünder fühlte ich mich. Ein spannender Prozess kam in Gang: Je mehr natürliche Methoden ich anwendete, desto dünner wurde ich und desto jünger sah ich aus. Es war, als drehte ich das Rad der Zeit zurück. Da wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg war. Ich blieb schlank und gesund und bekam mein Leben wieder in den Griff!

Ende dreißig begann ich ernsthaft, Informationen über die Heilung meines Körpers und über das Abnehmen zu sammeln, zu studieren und anzuwenden. Ich vertiefte mich in die Wissenschaft, wie der Körper auf verschiedene Nahrungsmittel reagiert, welche Rolle die Hormone bei der Gewichtszunahme spielen und wie man den Stoffwechsel beschleunigen kann, um seine natürliche Verlangsamung, die der Alterungsprozess verursacht, zu stoppen. Bald hatte ich erstaunliche Ergebnisse. Ich erwarb sogar einige Diplome – als zertifizierte Ernährungsberaterin und als zertifizierter Gewichtskoach. Aktuell vermittele ich meinen zahlreichen Kunden die Kunst, schlank zu sein und zu bleiben, die Gesundheit wiederzuerlangen und auch wieder sexy zu sein!

Ich erkannte, dass ich durch eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil – der regelmäßige Reinigung und Entgiftung des Körpers erforderlich macht – wieder die Kontrolle über meinen Körper und mein Wohlbefinden erlangen konnte. Deshalb ist es mir zur Leidenschaft geworden, anderen zu vermitteln, was mir selbst zu bester Gesundheit verhalf. Ich habe meine Existenz völlig dem gesunden Essen und Leben verschrieben und dafür viele Gesundheitsphilosophien und natürliche Heilmethoden studiert sowie von einigen der besten Lehrer unserer Zeit gelernt.

Viele Frauen über vierzig haben das Problem, dass sich der Körper verändert. Mein Körper hingegen ist mehr oder weniger fettresistent, obwohl auch ich über vierzig bin und die Perimenopause eingesetzt hat. Ich habe einen völlig neuen Weg gefunden, mein Gewicht zu kontrollieren, einen Weg, der die verborgenen Ursachen für die Gewichtszunahme bekämpft. Es geht nicht einfach darum, weniger zu essen und mehr zu trainieren. In diesem Buch spreche ich die wahren Ursachen für Übergewicht oder Fettleibigkeit an. Die meisten Diätpläne bekämpfen nur ein oder zwei dieser Faktoren. Mein System – dem ich den Namen DHEMM-System gab – bekämpft alle.

Ich glaube fest daran, dass wir selbst für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verantwortlich sind. Wenn Sie gesund, voller Energie und dynamisch sein wollen, müssen Sie lernen, was dafür getan werden muss, und es auch anwenden. Sie müssen darauf achten, was Sie essen, wie viel Sie sich bewegen und was Sie denken. Sie müssen Ihren Körper säubern und entgiften sowie saubere und ausgewogene Nahrung zu sich nehmen, die die Nährstoffe enthält, die Ihrem Körper den ganzen Tag Energie geben. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, stets den Überblick über die neuesten wertvollen Informationen zu behalten. Auch Sie können das! Es ist leicht, denn dieses Wissen ist auch für Sie zugänglich. Natürlich können Gesundheitsprofis wertvolle Informationen geben und Ihre Beschwerden und Krankheiten behandeln, aber letztlich sind Sie selbst für sich verantwortlich.

Die Studien, die die Grundannahmen des DHEMM-Systems stützen, das Sie in diesem Buch studieren, gehen in die Tausende. Ich habe an mir selbst, aber auch bei Tausenden anderen Menschen, die optimale Gesundheit und Vitalität erlangten, sehen können, dass die Techniken des Systems

funktionieren. Ich wende diese Techniken nun schon länger als zehn Jahre an, aktuell bringe ich Menschen in Form von Fernseminaren die Erfahrung näher, die auch Sie machen werden. Die Ergebnisse, die in wenigen Wochen erzielt werden können, sind beeindruckend.

Auch Sie können nun die Vorteile des DHEMM-Systems nutzen, damit Sie schnell und nachhaltig Gewicht verlieren und zu einer neuen Lebensführung mit gesundem Essen und Leben finden. Es ist an der Zeit, dass Sie mit Ihrer Diät aufhören und zu leben beginnen!

Einleitung

Der Kampf gegen Übergewicht ist häufig eine frustrierende, schwierige und emotional belastende Erfahrung. Trotz der zahlreichen Diäten, Übungspläne und Zauberpillen, die Gewichtsverlust versprechen, werden die Amerikaner immer dicker und dicker. Über zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung und ein Drittel unserer Kinder haben Übergewicht. Der Anteil der Fettleibigen hat sich seit den sechziger Jahren verdreifacht.

Es gibt Diäten im Überfluss, die Diätindustrie ist gewaltig. Aber es ist eine traurige Tatsache, dass 95 Prozent der Menschen, die bei einer Diät Gewicht verlieren, dieses Gewicht innerhalb von drei bis fünf Jahren wieder zunehmen. Man kann nicht dauerhaft Gewicht verlieren, indem man einer strikten Diät folgt, Schlankheitspillen schluckt oder einem bestimmten Trainingsplan folgt.

Das Positive ist, dass alle Menschen Gewicht verlieren und schlank bleiben können, wenn sie nur die verborgenen Ursachen für die Gewichtszunahme verstehen, sich mit ihnen auseinandersetzen und sie verändern. Um den Kampf gegen den Bauch zu gewinnen, müssen Sie realisieren, dass die Gewichtsabnahme eine ernsthafte Änderung Ihres Lebensstils notwendig macht.

Damit Sie verstehen, was ich mit »Änderung des Lebensstils« meine, möchte ich es Ihnen kurz erklären. Wie schon der Titel *Abnehmen ohne Diät und Sport* nahelegt, müssen Sie zwei Dinge tun, damit Ihnen die Änderung des Lebensstils gelingt. Zunächst müssen Sie den Begriff »Diät beginnen« vergessen. Denn wenn Sie eine Diät »beginnen«, legt das nahe, dass Sie wieder »aufhören« werden. Eine typische Diät halten Sie einen bestimmten Zeitraum ein. Was aber passiert, wenn Sie wieder »aufhören«

mit ihr? Sie werden das ganze Gewicht wieder zulegen. Wir werden daher Ihre Essgewohnheiten so weit ändern, dass Sie von sich aus den Wunsch verspüren, gesündere Nahrung zu essen, und nie wieder auf Diäten zurückgreifen müssen. In Kapitel 1 erklären wir, warum Diäten nicht der richtige Weg für dauerhaften Gewichtsverlust sind. Zweitens müssen Sie kein striktes Sportprogramm einhalten, um Gewicht zu verlieren. Wie wir in Kapitel 2 erklären, belegen Studien, dass intensiver Sport beziehungsweise Training im Fitnesscenter für Gewichtsverlust nicht von Bedeutung sind. Stattdessen werden wir Sie lehren, sich zu bewegen, indem Sie im Lauf des Tages körperlich aktiver werden, auch wenn Sie keinem Trainingsplan im Fitnesscenter folgen. Wie auch schon der Titel des Buches sagt, können Sie von diesem Moment an das Wort »Diät« vergessen, mit dem Trainingsstress aufhören und sich auf eine wirkliche Änderung des Lebensstils einstellen.

Das Ziel meines Buches ist einfach erklärt: Ich will Ihnen zeigen, wie Sie *langfristig* Gewicht verlieren und optimale Gesundheit erlangen können. Das ist ohne Kalorienzählen oder Abwiegen der Essensportionen beziehungsweise das Essen von Fertigprodukten zu erreichen. Stattdessen werden Sie frische, köstliche und gesunde Speisen genießen, die alle Zellen in Ihrem Körper erreichen, sodass Sie nicht nur schlank, sondern auch gesund und energiegeladener werden. Ihre Haut wird glänzen, Ihre Augen werden funkeln, Ihre Haare werden voller, Ihr Aussehen insgesamt strahlender und schöner sein!

Der Inhalt dieses Buches unterscheidet sich wesentlich von anderen Büchern über Diäten oder Entgiftungskuren. Es ist die Quintessenz der Dinge, die ich als diplomierte Ernährungsberaterin und Gewichtskoach gelernt habe. Ich eignete mir dieses Wissen mit Hilfe vieler Lehrer, Heilpraktiker, Lehrgänge, Mentoren und Freunde an. Die Konzepte gründen auf solider Forschung und der Arbeit von Ärzten, Wissenschaftlern und Forschungsinstituten. Einige der Themen, die in diesem Buch diskutiert werden, sind in Medizin und Ernährungswissenschaft noch nicht weit verbreitet. Tatsache ist, dass sich meine Forschung, mein Studium und ihre praktische Anwendung nicht nur für mich, sondern auch für meine zahlreichen Kunden bezahlt gemacht haben: Sie haben Gewicht verloren und nicht wieder zugelegt!

Dieses Buch erklärt die wirkungsvollsten, überzeugendsten und am besten fundierten Prinzipien des dauerhaften Gewichtsverlustes, die alle anwenden können, gleichgültig, welche Kleidergröße, welches Einkommen und Bildungsniveau sie haben. Das Resultat ist ein sexy, gesunder und schöner Körper. Wenn Sie bei Diäten bisher ein Wechselbad der Gefühle durchmachten, wird das nun ein Ende für Sie haben und Sie werden trotzdem ein gesundes Idealgewicht bekommen.

Wenn Sie abgenommen und alles wieder zugelegt haben; wenn Sie hungrig und trainieren, aber niemals abnehmen, dann kommen Ihnen folgende Aussagen bestimmt bekannt vor:

- Den ganzen Tag über Kalorien gezählt
- Mit all Ihrer Willenskraft Süßigkeiten und Junkfood widerstanden
- Vier- bis fünfmal in der Woche wie eine Verrückte im Fitnesscenter trainiert
- Bei allem, was Sie essen, Fette und Kohlenhydrate reduziert sowie die Portionen abgemessen

Traditionelle Diäten sind eine kostspielige Angelegenheit und vor allem bringen sie unsichere Ergebnisse. Ständig müssen Sie Ihre Lust zügeln, langweilig schmeckende Speisen essen und andauernd hungrig sein, nur um am Ende alles wieder zuzunehmen, was Sie verloren hatten. Kommt Ihnen das bekannt vor? Keine Angst, Sie sind nicht alleine mit dieser Erfahrung.

Gehen wir davon aus, dass Sie dieses Buch gekauft haben, um ein paar Kilos für einen besonderen Anlass zu verlieren. Sie haben vielleicht herausgefunden, dass es relativ einfach ist, kurzfristig Gewicht zu verlieren, aber dass es eine lebenslange Herausforderung ist, es niedrig zu halten. Vielleicht waren Sie auch einfach zu lange Single und wollen einen Versuch starten, attraktiver auf das andere Geschlecht zu wirken. Vielleicht sind Sie Eltern, die ihrem übergewichtigen Kind helfen wollen, Kontrolle über seine oder ihre Essgewohnheiten zu erlangen. Es gibt einfach definitiv keine falschen Motive, um diese Reise zum Gewichtsverlust, zur Heilung des Körpers und der Erlangung Ihrer zweiten Jugend zu beginnen.

Das DHEMM-System ist die Methode für den dauerhaften Gewichtsverlust, das Ihnen helfen wird, Ihr Wunschgewicht zu erreichen.

Das DHEMM-System steht für:

- DETOX (ENTGIFTUNG): Wenden Sie eine der vielen Entgiftungsmethoden an, die in diesem Buch beschrieben sind.
- HORMONAL BALANCE (HORMONELLE AUSGEWOGENHEIT): Optimieren Sie Ihren Hormonhaushalt, um Gewicht zu verlieren.
- EAT CLEAN (GESUNDES ESSEN): Essen Sie gesunde Vollwert- und Rohkost.
- MENTAL MASTERY (MENTALE STÄRKE): Erlangen Sie die mentale Stärke, um motiviert zu bleiben.
- MOVE (BEWEGUNG): Setzen Sie sich in Bewegung und erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität.

Das DHEMM-System ist eine bahnbrechende Lösung für den langfristigen Gewichtsverlust, die das Fett von Ihrem Körper schmelzen lässt, insbesondere an schwierigen Zonen wie Hüften, Taille und Bauch, indem es den Körper entgiftet, säubert und mit gesunder nährstoffreicher Kost versorgt, die Sie schlank hält. Selbst wenn Fettleibigkeit in Ihrer Familie weitervererbt wird, können Sie das Erbe mit diesem neuen Ansatz zur Gewichtskontrolle überwinden. Sie können nicht Ihre Gene ändern, aber wenn Sie überlegt essen, steuern Sie die Funktionen Ihres Körpers, um Ihre Gesundheit zu optimieren.

Das DHEMM-System kann viel mehr leisten als traditionelle Diäten. Es ist ein vollständiges System zur Gewichtskontrolle, das entworfen wurde, um Ihrem Körper zu helfen, alte Körpergifte zu entfernen, die zu überschüssigem Fett im Körper beitragen. Wenn Sie dem DHEMM-System folgen, erfahren Sie, was viele Menschen gerne wissen würden und wofür Stars berühmten Ärzten Tausende an Euros zahlen. Sie werden lernen, wie Ihr Körper auf die verschiedenen Speisen reagiert, wie Sie exzellente Gesundheit erlangen und Ihr Idealgewicht halten werden.

Mit dem DHEMM-System werden Sie niemals wieder Kalorien zählen, komplizierten Speiseplänen folgen und Nahrung wiegen müssen. Nach der

Entgiftungsphase zu Beginn werden Sie nicht nur richtig essen, sondern sogar Sehnsucht nach gesunder, natürlicher Nahrung haben.

Das Beste am DHEMM-System ist: Sie werden gute Resultate haben, auch wenn Sie keinem strikten Trainingsprogramm folgen. Wenn Sie bereits trainieren, können Sie natürlich weitermachen, Sie werden damit den Fortschritt beschleunigen und den allgemeinen Nutzen körperlicher Bewegung für sich nutzen. Wir alle wissen, dass körperliche Aktivität allgemein gut für die Gesundheit ist, daher will ich Ihnen einige einfache Wege zeigen, sich in Bewegung zu setzen. Wie auch immer, selbst wenn Sie nicht trainieren, werden Sie gute Ergebnisse haben.

Wenn Sie jetzt glauben, dass ich Sie drei- oder viermal die Woche zum Training ins Fitnesscenter schicke, werden Sie angenehm überrascht sein. Sie können mit dem DHEMM-System Ihr Idealgewicht ohne jedes strikte Trainingsprogramm erreichen. Sie werden aber auch großzügig bemessene Mengen von köstlichen, sättigenden Nahrungsmitteln zu sich nehmen, inklusive grüner Smoothies. Ich bin der Auffassung, dass Essen dazu da ist, um es zu genießen, und das es uns gleichzeitig helfen soll, gesund und gertenschlank zu bleiben.

Wenn Sie dem DHEMM-System folgen, werden Sie Ihrem Körper die hochwertige Nahrung geben, die er braucht, um Ihre Zellen fortwährend zu reinigen. Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe werden von unserem Körper besser absorbiert, die Zellen werden wie neu sein und Sie werden immer jünger aussehen und sich auch danach fühlen. Ihre Haut wird jugendlicher aussehen, weil Ihre Zellen dichter und gesünder sind.

Selbst wenn Sie wegen Ihres Alters oder Ihres hektischen Lebensstils resigniert haben, können Sie mit diesem Programm sehr einfach übermäßiges Fett loswerden. Mit der Aussicht, einen schlanken, gesunden Körper für Ihr weiteres Leben zu bekommen.

Was finden Sie in diesem Buch?

Die Strategien, die in diesem Buch vorgestellt werden, haben größeren langfristigen Erfolg als jede andere Diät und jedes andere Übungsprogramm,

die Sie in der Vergangenheit versuchten. Dieses Buch bekämpft alle Ursachen, die zur Gewichtszunahme oder zu schlechter Gesundheit führen, mit einem umfassenden System, das dauerhaften Gewichtsverlust zur Folge hat. Sie werden Körperfett verlieren und sehen, dass Ihre Kleidergröße schrumpft, während Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in einem Ausmaß steigen, das Sie nie für möglich gehalten hätten.

In Teil 1 diskutieren wir, was die Menschen übergewichtig und krank macht. Sie werden verstehen, was in Ihrem Körper die Gewichtszunahme verursacht. Sie werden sehen, warum Sie ein Bedürfnis nach bestimmten Speisen haben, und lernen, welche Speisen das Fett zum Schmelzen bringen. Anfänglich werden wir die falschen Theorien über Gewichtsverlust aufdecken. Mein Ziel ist es, dass Sie selbst merken, wie ineffektiv oder ungesund herkömmliche Diäten sind.

In Teil 2 gebe ich Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine verwandeln, um ohne Mühe Gewicht zu verlieren. Sie werden die Techniken und Methoden kennenlernen, wie man ohne körperliches Training einen Körper formt, der Fett verbrennt. Sie werden ein praktisches Verständnis für die Prinzipien bekommen, die dauerhaften Gewichtsverlust verursachen, unter anderem die Reinigung von Toxinen, der Aufbau eines hormonellen Gleichgewichts und die Beschleunigung des Stoffwechsels. Sie werden lernen, welche Nahrung Ihnen dabei hilft, dünn zu bleiben, aber auch welche Sie dick macht.

In Teil 3 stelle ich Ihnen das DHEMM-System im Detail vor und begleite Sie durch jede Stufe Ihres Planes für den Gewichtsverlust. Sie werden lernen, wie Sie den Körper entgiften, »saubere und ausgewogene« Nahrung essen und sich ohne »Training« bewegen können. Ich werde Sie mit einer Fülle von Informationen versorgen, unter anderem einer detaillierten Auflistung von köstlichen Speisen, Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Entgiftungsmethoden, um Sie durch Ihr Programm zu führen. Überrascht werden Sie feststellen, dass Ihr Körper beginnt, gesunde Nahrung zu fordern, was Ihnen hilft, das Programm leicht einzuhalten. Sie müssen nur den Anleitungen in jeder Phase des Programms folgen, auf Ihren Körper hören und die köstlichen Rezepte umsetzen, um überflüssiges Gewicht abzuwerfen. Ich bin der festen Überzeugung, dass das System effektiver als jedes andere heute am Markt befindliche Programm zum Gewichtsverlust ist.

In Teil 4 spreche ich Gewichtsprobleme speziell von Frauen an. Ich zeige Ihnen Wege auf, wie Sie Gesundheit, Schönheit und Strahlkraft gewinnen können. Ich diskutiere Problemzonen von Frauen über vierzig wie alternende Haut, Falten, Cellulite und Bauchfett, aber auch die unerklärliche Gewichtszunahme während der Perimenopause und der Menopause – und ich spreche über ungewöhnliche Methoden, fit zu bleiben, ohne klassischen Trainingsprogrammen zu folgen. Ich werde Ihnen auch helfen, Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstachtung wiederzufinden, damit Sie während des Programms nicht die Motivation verlieren.

In »Ihr Blitzstart zum Abnehmen durch die 10-Tage-Detox-Kur mit grünen Smoothies« erkläre ich, wie die Toxine den Gewichtsverlust behindern, und schlage die Verwendung von grünen Smoothies vor, um den Körper zu entgiften, bevor Sie ein Programm beginnen.

Gewichtsverlust: Die Reise beginnt!

Mein Ziel ist es, meinen Leserinnen und Lesern verständlich zu machen, dass die Verfolgung herkömmlicher Diäten, die nur vorübergehenden Erfolg haben, wenig nachhaltig ist. Wenn Sie sich nicht länger um Ihr Gewicht Sorgen machen, können Sie sich auf Ihre Lebensträume und Ihre Ziele konzentrieren.

Da Sie einmalig sind, ist das Abenteuer Gewichtsverlust ein ganz persönliches Erlebnis für Sie. Sie werden entdecken, welche Tricks bei Ihnen funktionieren, welche Blockaden Sie überwinden müssen und wie Sie sich selbst motivieren können. Ich habe die Stufen des DHEMM-Systems so einfach wie möglich erklärt, damit Sie sich nicht überfordert fühlen und trotzdem das Gefühl haben, dass sich Veränderungen einstellen. Das DHEMM-System ist Ihre ganz persönliche Reise zum Ziel Gewichtsverlust.

Ich empfehle, dieses Buch einmal ganz zu lesen, um das Konzept zu verstehen, und in der Folge ein zweites Mal, um aktiv zu werden und die Reise zu beginnen. Kaufen Sie ein Exemplar für einen Verwandten oder eine Freundin, damit Sie sich gegenseitig ermutigen und stützen können bei diesem Transformationsprozess, der Ihr Leben verändern wird. Ihre Fa-

milie, Ihre Freunde und ich werden zur Stelle sein, um Sie zu führen und zu unterstützen. Sie sind nicht alleine. Wir werden das zusammen schaffen. Machen wir uns noch heute auf den Weg!

Schließlich möchte ich Ihnen noch meine Gratulation aussprechen für den Mut, den Sie aufbringen, um Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit unter Kontrolle zu bringen. Wir sind von vielen verlockenden Speisen umgeben, die uns süchtig machen. Aber mit der richtigen Führung und Motivation können Sie die alten Essgewohnheiten hinter sich lassen und sich auf gesünderes Essen einstellen. Seien Sie sich bewusst, dass das Entschlossenheit, Disziplin und die Fähigkeit zu Überwindung von kurzfristigen Versuchungen erfordert, aber diese Versuchungen werden nach dem ersten Monat im DHEMM-System weniger werden. Ich weiß, wie viel Mut notwendig ist, ein neues Leben und eine neue Beziehung zum Essen aufzubauen. Sie können immer mit meinem Beistand rechnen.

Ihre
JJ Smith