

Anne Hild

Das hCG Kochbuch

Leseprobe

[Das hCG Kochbuch](#)

von [Anne Hild](#)

Herausgeber: Aurum Verlag



Das hCG Kochbuch

Leckere Rezepte für die Diät- und Stabilisierungsphase
der beliebten Stoffwechselkur



<http://www.unimedica.de/b16627>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



8	Vorwort
12	Wie funktioniert die hCG-Diät?
13	Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!
16	Anleitung zur hCG-Diät
17	Die Vorbereitungsstage
18	Die Diätphase
ig	Die Wahl der geeigneten Lebensmittel
20	Proteine
22	Gemüse und Salat
24	Obst
24	Getränke
25	Gewürze
26	Tipps für die Diätphase
27	Die Stabilisierungsphase
28	Tipps für die Stabilisierungsphase
29	Gewicht halten ohne Jo-Jo-Effekt
33	Die Diätphase
34	Suppen
40	Marinaden und Soßen
48	Salat und Gemüse
74	Fleisch
88	Fisch und Meeresfrüchte
108	Süßspeißen
113	Frühstück
115	Die Stabiüsierungsphase
116	Suppen
120	Marinaden und Soßen
123	Arabische Vorspeisen
128	Salat und Gemüse
148	Fleisch
158	Fisch und Meeresfrüchte
170	Süßspeißen und Gebäck
183	Anhang
184	Kalorientabellen
186	Rezepte im Überblick
188	Nützliche Links
188	Bildnachweise

Wie funktioniert die hCG-Diät?

Vor über 60 Jahren entwickelte der britische Arzt Dr. A.T. Simeons ein sensationelles Abnehmprogramm. In 16-jähriger Forschungsarbeit hatte Simeons herausgefunden, dass der Schlüssel für die Fettleibigkeit im Zwischenhirn liegt, in einer Hirnregion, in der 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 Zahl von 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 Chorion Gonadotropin«. 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.

Begleitend zu einer Diät eingesetzt, wirkt hCG auf der Ebene der Hypophyse und des Hypothalamus auf die hormonellen Regelkreise. 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 den Tropfen eine günstige und einfache Alternative zur Spritzenkur zur Verfügung.

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

Es gibt homöopathisch aufbereitete Tropfen (beginnend mit einer D4-Potenz), die noch minimale Dosen der Substanz enthalten. 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.

Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungen?

Unterstützend zu den Tropfen sollten zusätzlich Vitalstoffe eingenommen werden, die wichtige Vitamine, Mineralien und

Spurenelemente enthalten. Ich empfehle Ihnen, alle Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine in natürlicher Form einzunehmen und darauf zu achten, nur qualitativ hochwertige Vitaminpräparate zu verwenden. Diese können die Diät positiv unterstützen. Als kraftvolles Antioxidans kann beispielsweise OPC, auch bekannt als Traubekernextrakt, verwendet werden. Für die Entgiftung eignen sich zudem Substanzen wie Chlorella, Spirulina oder MSM (organischer Schwefel).

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 Nahrungsnotzeiten 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.



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.

Mit hCG in Verbindung mit einer Niedrigkaloriendiät, 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 in gewisser Weise den Körper, indem es auf Regionen im Gehirn einwirkt, die für den Stoffwechsel, die

Fettverbrennung und das Sättigungsgefühl zuständig sind.

hCG lässt die Fettreserven wegschmelzen, die sich jeder anderen Diät so hartnäckig verweigern. Es hilft die überflüssigen Pfunde an den Problemzonen loszuwerden. Mit dieser Diät können Sie in drei Wochen bis zu rund 10% Ihres Körpergewichts verlieren (Frauen ca. 8-10%, Männer 10-12%). 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.



ANNE HILD

Das hCG Kochbuch

Leckere Rezepte für die Diät- und Stabilisierungsphase
der beliebten Stoffwechsellkur



AURUM

Anne Hild

Das hCG Kochbuch

Leckere Rezepte für die Diät- und
Stabilisierungsphase der beliebten
Stoffwechsellkur

190 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de