

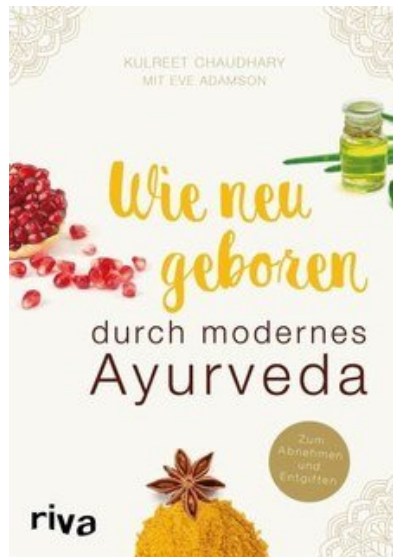
# Chaudhary K. / Adamson E. Wie neugeboren durch modernes Ayurveda

Leseprobe

[Wie neugeboren durch modernes Ayurveda](#)

von [Chaudhary K. / Adamson E.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<https://www.unimedica.de/b23519>

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](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



KULREET CHAUDHARY  
MIT EVE ADAMSON

# Wie neu geboren

durch modernes  
Ayurveda

Zum  
Abnehmen  
und  
Entgiften

riva

© des Titels »Wie neu geboren« (78-2-13-0129-1)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# INHALTSVERZEICHNIS

## Teil 1 – Warum Diäten nichts nützen

Einführung: Eine Neurologin findet ihren Weg .....	11
Kapitel 1: Zäumen Sie das Pferd nicht von hinten auf!.....	30
Kapitel 2: Eine etwas andere Entgiftungskur.....	48

## Teil 2 – Wissenschaftliche Grundlagen

Kapitel 3: Neuroadaptation, Esssucht und Ihr Gehirn .....	64
Kapitel 4: Es liegt nicht an Ihrer Ernährung, sondern an Ihrer Verdauung.....	81
Kapitel 5: <i>Leaky Brain</i> : Was hat das Gehirn mit dem Darm zu tun?.....	101

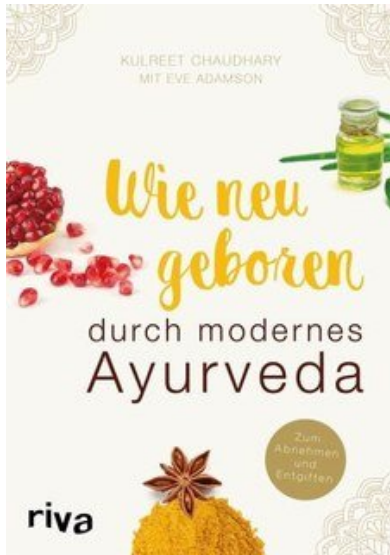
## Teil 3 – Das Stoffwechsel-Powerprogramm

Kapitel 6: Die vier Phasen des Programms.....	120
Phase 1: Verändern Sie Ihre Biochemie .....	129
Phase 2: Überwinden Sie Ihre Heißhungerattacken (und das ganz ohne Willenskraft!) .....	145

Phase 3:	Verbrennen Sie Fett und gewinnen Sie Energie .....	162
Phase 4:	Schlagen Sie Ihren ungesunden Lebensgewohnheiten ein Schnippchen .....	175
Kapitel 7:	Ihr Leben nach dem Stoffwechsel-Powerprogramm .....	187

## Teil 4 – Gesundheitstipps für Fortgeschrittene

Kapitel 8:	Uraltes Ernährungswissen für unser modernes Leben .....	196
Kapitel 9:	Lernen Sie Ihren Konstitutionstyp kennen – und ernähren Sie sich Dosha-gerecht .....	228
Anmerkungen .....		275
Literatur .....		284
Bezugsquellen .....		292
Danksagung .....		293
Register .....		294
Über die Autorin .....		301



Chaudhary K. / Adamson E.

[Wie neugeboren durch modernes Ayurveda](#)

Zum Abnehmen und Entgiften

304 Seiten, paperback  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)