

Die Abnehmglück-Akademie

Die Kapitel-Übersicht

Kapitel 1 - Die Kalorienbilanz und was du unbedingt beachten solltest

Kapitel 2 - Deine maximale Motivation

Kapitel 3 - Die Kohlenhydrate - Stoffwechsel und die richtige Auswahl

Kapitel 4 - Protein und Fett - Stoffwechsel und die richtige Auswahl

Kapitel 5 - Die Ballaststoffe, die zuckerfreie Ernährung und das richtige Trinken

Kapitel 6 - Das Schlüssel-Hormon beim Abnehmen: Insulin

Kapitel 7 - Die optimale Beeinflussung der restlichen Hormone

Kapitel 8 - Deine Aktivitäten beim Abnehmen

Kapitel 9 - Die 3 Hunger-Arten und wie du wirklich satt wirst

Kapitel 10 - Das solltest du unbedingt auf Feiern, beim Einkaufen, unterwegs essen und auf der Arbeit beachten

Deine Boni

Bonus 1 - Natürliche Gewichtsschwankungen und wie du richtig damit umgehst

Bonus 2 - Der Jojo-Effekt sowie Plateaus und wie du richtig mit diesen umgehst

Bonus 3 - So wirst du hartnäckiges Bauchfett endlich los

Bonus 4 - Ernährungsstrategien im Vergleich