

Abnehmen

Abnehmen

In Balance mit Figur und Körpergewicht

Leicht gemacht

Buch 2

Sybille Disse



Inhalt

Prolog	1
ANLEITUNG	13
<i>Optimales Lernvergnügen</i>	
EINFÜHRUNG	15
<i>Abnehmen: Warum und wie?</i>	
Warum sollten Sie Gewicht reduzieren und wie können Sie das umsetzen?	15
Vorteile eines Lebens ohne Übergewicht	18
Herausforderungen beim Abnehmen	19
Was zählt wirklich im Leben?	23
Was sind die 10 besten Methoden, um gesund an Gewicht zu verlieren?	26
KAPITEL 1	29
<i>Stärke und einfache Kohlenhydrate reduzieren</i>	
Was sind Stärke und einfache Kohlenhydrate?	29
Praktische Übungen	31
Weiterführende Tipps	33
KAPITEL 2	37
<i>Zuckerhaltige Getränke meiden</i>	
Praktische Übungen	38
KAPITEL 3	40
<i>Mehr Proteine & Ballaststoffe</i>	
KAPITEL 4	42
<i>Ausreichend Wasser trinken</i>	
Weitere Vorteile für die Gesundheit	44
Trink-Tipps zum Abnehmen	45

KAPITEL 5	47
<i>Auf (zu viel) Alkohol verzichten</i>	
Warum lohnt es sich für die Gesundheit allgemein, weniger Alkohol zu trinken und wie schafft man es nachhaltig?	49
Weitere Vorteile für die Gesundheit	52
KAPITEL 6	54
<i>Erholsamer Schlaf</i>	
Wie funktioniert das Abnehmen im Schlaf?	54
Praktische Tipps	55
Wie finden Sie zu einem erholsamen Schlaf?	57
KAPITEL 7	58
<i>Sport & Bewegung</i>	
Weitere Vorteile für die Gesundheit	60
KAPITEL 8	62
<i>Fatburner-(Lebensmittel)</i>	
Praktische Tipps	64
Weitere Vorteile für die Gesundheit	65
KAPITEL 9	67
<i>Ganze Lebensmittel mit nur einer Zutat</i>	
Praktische Tipps	69
Weitere Vorteile für die Gesundheit	70
KAPITEL 10	72
<i>Verarbeitete Lebensmittel vermeiden</i>	
Weitere Vorteile für die Gesundheit	74
ZUSATZKAPITEL 1	76
<i>Geheimtipps</i>	
ZUSATZKAPITEL 2	81
<i>10-Wochen-Programm zum Abnehmen</i>	
ZUSATZKAPITEL 3	85
<i>Glyx nach Montignac</i>	
ZUSATZKAPITEL 4	88
<i>Nutraeutika</i>	

ZUSATZKAPITEL 5	90
<i>Sanfte Figurstraffung</i>	
Praktische Tipps	90
Sportarten	91
Trainingsmethoden	92
Epilog	93
Literaturverzeichnis	99
BONUSMATERIAL	100
<i>E-Learning</i>	
Wir haben noch etwas für Sie!	100
So erhalten Sie Zugang zum E-Learning	101
Über die Autorin	103
Bücher von Sybille Disse	105
Empfehlungen	113



Abnehmen

In Balance mit Figur und Körpergewicht

- **Softcover:** 978-9403696348
- **Hardcover:** 978-9403696379
- **E-Book:** 978-9403696393

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Verantwortlich für den Inhalt: © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: info@sybille-disse.de

Grafikdesigntool: © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

Jacob-Zeichnungen: © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

bookmundo

Verlag: Bookmundo Direkt - Mijnbestseller
Nederland B.V. | Delftstraat 33 | 3013AE
Rotterdam

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

Benutzerhinweis

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

ICD-11-Inhalte

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.

Es kommt nicht so sehr darauf an, welche Figur man hat, sondern welche Figur man macht.

— Ruth W. Lingenfelser



Prolog

Was sind die Probleme beim Abnehmen?

Viele Menschen möchten gerne abnehmen, aber es ist nicht immer einfach. Es gibt verschiedene Faktoren, die das Abnehmen erschweren oder verhindern können. In diesem Buch werden einige häufige Probleme beim Abnehmen vorgestellt und mögliche Lösungen dafür angeboten.

MANGELNDE MOTIVATION

Abnehmen erfordert Disziplin und Durchhaltevermögen. Wenn man keine klaren Ziele hat oder sich nicht ausreichend belohnt, kann man schnell die Lust verlieren. Um die Motivation zu steigern, sollte man sich realistische und messbare Ziele setzen, sich mit anderen austauschen, die ähnliche Herausforderungen haben, und sich für jeden Erfolg loben.