

Carola Ralumi



ABNEHMEN MIT

Mit Tagesplänen,
Rezepten und
vielen Extratipps

hCG

Einfach und kompakt

riva

ABNEHMEN MIT

hCG

Einfach und kompakt

Carola Ralumi

ABNEHMEN MIT

hCG

Einfach und kompakt

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2016

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung und Abbildungen im Innenteil: Shutterstock, S. 19: iStockphoto

Layout, Satz und Bildbearbeitung: mediathletic bild + design · www.mediathletic.com

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-684-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-853-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-854-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.muenchner-verlagsgruppe.de.



Abnehmen mit hCG	7
Go green! Die grüne Turbowoche	19
Tagespläne 1-14	20
Zwei Wochen nach unten pendeln	52
Frühstück	54
Salate	62
Fleisch	74
Fisch	92
Vegetarisch	104
Vegan	116
Rezeptregister	126

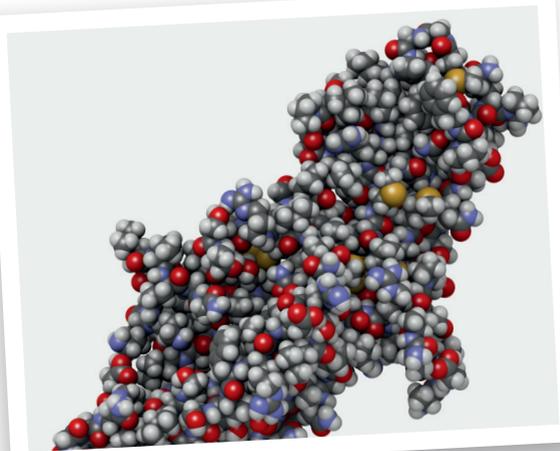


ABNEHMEN MIT hCG

Warum nehme ich nicht ab? Ich esse doch schon so wenig! Immer mehr Menschen stellen sich diese Frage. Die Antwort darauf hat schon vor über 60 Jahren ein britischer Arzt gefunden: Übergewicht hat nicht nur mit falscher Ernährung oder mit zu wenig Bewegung zu tun – es entsteht vor allem im Kopf! Genauer gesagt im Hypothalamus, der Hirnanhangsdrüse. Von dort aus werden Stoffwechsel und Hormonsystem gesteuert. Gerät diese wichtige Schaltzentrale außer Tritt, hat das Einfluss auf Hungergefühl, Fetteinlagerung und vieles mehr.

Wir wollen Sie in diesem Buch aber nicht mit langen wissenschaftlichen Erklärungen langweilen, sondern nur die wichtigsten Informationen zusammenfassen, damit Sie verstehen, warum und wie Ihnen hCG beim Abnehmen helfen wird und wie Sie hCG am besten nutzen, um den größtmöglichen Diäterfolg zu erzielen.

Auf den nächsten Seiten beantworten wir kurz und leicht verständlich die wichtigsten 25 Fragen rund um die Wirkungsweise und Anwendung.



1 Was ist hCG?

hCG (humanes Choriogonadotropin) ist ein hormonähnlicher Botenstoff, den Ihr Körper, egal ob Mann oder Frau, in geringen Mengen selbst herstellt. Besonders viel davon produzieren Frauen während der Schwangerschaft.

2 Wie wirkt hCG?

Die Natur sieht vor, dass werdendes Leben besonders geschützt ist. Hat eine schwangere Frau – aus welchen Gründen auch immer – ein Nahrungsdefizit, bewirkt das hCG in ihrem Körper, dass in erster Linie die Fettreserven zur Energiegewinnung verwendet werden und nicht wie normalerweise üblich die Muskelmasse, die dann schrumpft. Diese Erkenntnis machte sich Dr. Albert Simeons in den 50er-Jahren des vorigen Jahrhunderts zunutze und entwickelte nach jahrelanger Forschung u. a. in Indien ein wissenschaftlich fundiertes Abnehmprogramm. Er spritzte seinen Patienten geringe Mengen hCG, das aus dem Urin schwangerer Frauen gewonnen worden war. Gleichzeitig durften die Patienten nur 500 Kilokalorien pro Tag essen – und siehe da: Sie verloren nicht nur an Gewicht, sondern nahmen auch genau dort ab, wo die dicken Fettpolster saßen. Und noch besser: Nach dem Ende der Kur nahmen sie nicht wieder zu – der befürchtete Jo-Jo-Effekt blieb aus.

3 Wo bekomme ich hCG?

Dr. Simeons ließ in seiner Klinik noch täglich Spritzen verabreichen. Diese Methode wird heute nur vereinzelt angewendet – sie ist aufwendig und zudem sehr kostspielig. Nicht verschreibungspflichtig, aber nur in Apotheken erhältlich gibt es inzwischen auch homöopathisches hCG in Form von

Tropfen oder Globuli. Sie können es in Ihrer Apotheke oder bei Internet-Apotheken bestellen.

Gänzlich ohne Verwendung des menschlichen Hormons werden bio-energetisierte hCG-Tropfen hergestellt. Das ist ein relativ neues Verfahren, bei dem lediglich die Informationen des Wirkstoffes auf eine Trägersubstanz wie auf eine Diskette »aufgespielt« werden, sodass sie in unserem Körper wieder »abgespielt« werden können. Diese Tropfen gelten als Nahrungsergänzungsmittel und können im Internet bestellt werden.

4

Muss ich meinen Arzt fragen?

Alles, was einen Eingriff in den Stoffwechsel bedeutet – also auch jede Art von Diät oder Ernährungsumstellung –, sollte mit einem Arzt besprochen werden. Insbesondere wenn Sie an einer Stoffwechselerkrankung – wie zum Beispiel einer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion – leiden oder bestimmte Medikamente ständig einnehmen müssen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt über Ihr Vorhaben beraten.

5

Wie nehme ich hCG ein?



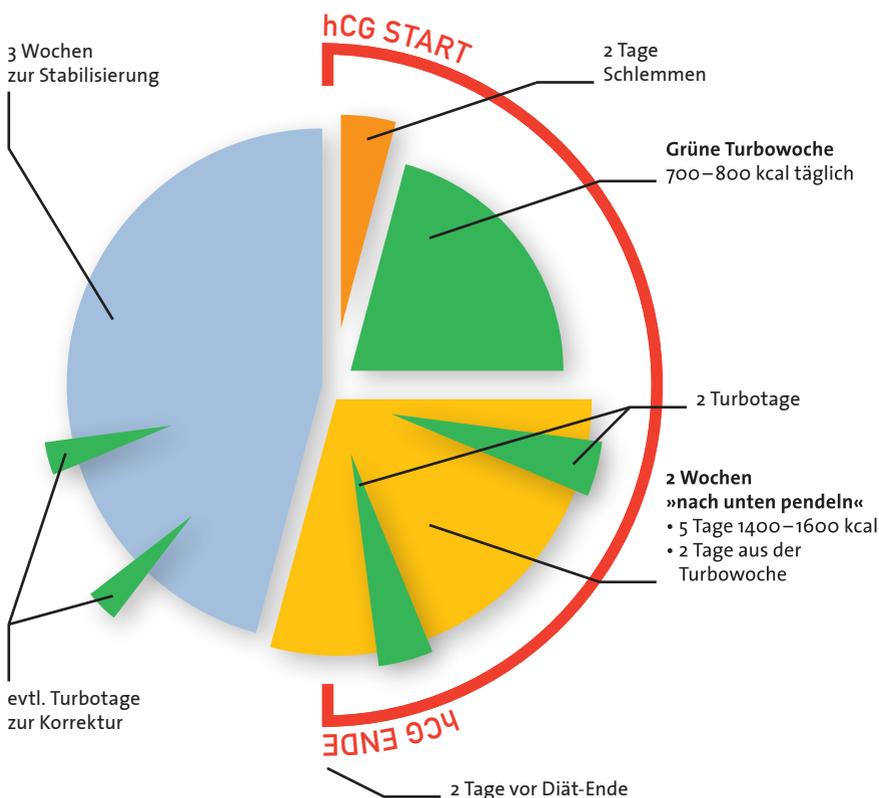
Sie beginnen am ersten Tag Ihrer Kur mit der Einnahme von hCG. Üblicherweise sind das 3 x 10 Tropfen am Tag, jeweils eine Viertelstunde vor jeder der drei Mahlzeiten. Bei den Globuli werden 2 x 3 Stück empfohlen. Am besten lesen Sie den Beipackzettel des Produkts, das sie gekauft haben, aufmerksam durch und richten sich danach. Nehmen Sie die Tropfen nicht mit einem Metalllöffel ein (das könnte den Wirkstoff beeinflussen) und behalten Sie sie etwa zwei Minuten lang unter der Zunge. Dadurch wird ein Teil des Wirkstoffes bereits durch die Mundschleimhaut aufgenommen.

6

Wie mache ich die Kur?

Die hCG-Diät dauert 21 Tage, wobei in der ersten der drei Diätwochen der Gürtel noch ziemlich eng geschnallt wird. Zwei Tage vor dem Beginn Ihrer Kur, idealerweise an einem Samstag, fangen Sie morgens mit dem hCG an. An diesem und auch am nächsten Tag kümmern Sie sich noch nicht um das Diätprogramm! Im Gegenteil: Schlemmen Sie, was Ihr Herz begehrt! Hauen Sie noch mal so richtig rein! Wenn Sie schon lange zu verführerisch glänzenden Schokoladentorten Nein gesagt haben, sich Pommes und fette Braten verkniffen haben: Heute und morgen dürfen, ja sollen Sie sich das alles gönnen.

Nach Ihren zwei Schlemmertagen mit hCG beginnt die »Grüne Turbowoche« mit Tagesplänen für 700 Kilokalorien täglich. Blättern Sie hierzu auf S. 19.



An die Turbowoche schließen sich zwei gemäßigttere Diätwochen an, die unter dem Motto »nach unten pendeln« stehen. In diesen beiden Wochen essen Sie 1400 bis 1500 Kilokalorien am Tag. Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen finden Sie ab S. 54. Aber Achtung: Das gilt nur für fünf Tage der Woche! An zwei Tagen der Woche, die Sie frei auswählen können, essen Sie weiterhin nach einem der 700-kcal-Tagespläne, die Sie aus der Turbowoche kennen.

Zwei Tage vor dem Ende der insgesamt drei Diätwochen hören Sie auf, die Tropfen zu nehmen, denn in den nächsten Wochen kehren Sie zur normalen Ernährung zurück. Da sich das Hormon – oder die Hormon-Information – im Körper anreichert, bleibt es noch zwei Tage bis zum Ende Ihrer Diät wirksam.

Darauf folgt eine Stabilisierungsphase von drei Wochen, in der Sie normal essen, jedoch Ihr Gewicht und Ihren Umfang weiter kontrollieren. Auch für diese Phase sind unsere Rezepte ab S. 54 geeignet. Sie können Ihren Speiseplan nun auch ergänzen und zusätzlich etwas Obst, Reis oder Nudeln essen. Sollten Sie zunehmen, schalten Sie als Erste-Hilfe-Maßnahme schnell einen Tag aus der Turbowoche dazwischen.

7 Werde ich Hunger haben?

Nein. Das hCG stimuliert in der Hirnanhangsdrüse (Hypothalamus) die Ausschüttung des Hormons Leptin. Bei stark kalorienreduzierten Diäten entleeren sich die Fettspeicher schnell – was gut ist. Dadurch gibt es aber auch weniger Leptin – was schlecht ist, denn jetzt schrillen alle Alarmglocken und signalisieren: Hungersnot! Weil der Leptin-Spiegel durch hCG erhalten wird, bleibt auch das Hungergefühl aus. Sollten Sie doch mal Hunger verspüren, überlegen Sie erst, ob es nicht bloß Appetit ist, und versuchen Sie, sich abzulenken. Am besten mit einem Becher heißem Tee – das füllt den Magen und weg ist das Hungergefühl.

8 Muss ich Kalorien zählen?

Nein. Das haben wir für Sie gemacht. Die Tagespläne für die Turbowoche sind so zusammengestellt, dass Sie täglich auf 700 Kilokalorien kommen. Da alle Mittags- und Abendmahlzeiten kalorisch gleichwertig

sind, können sie auch untereinander getauscht werden. Lediglich zum Frühstück gibt es immer nur einen grünen Drink.

Die drei täglichen Mahlzeiten in den beiden anschließenden Wochen haben jeweils zwischen 400 und 500 Kilokalorien, sodass Sie die Vorgabe von 1400 bis 1500 Kilokalorien gut erreichen.

9

Muss ich alle Zutaten genau wiegen?

Am Anfang schon. Aber mit der Zeit werden Sie einfach wissen, wie groß ein Putenschnitzel von 150 Gramm ist, wie viel 100 Gramm Salatgurke sind oder wie wenig ein Esslöffel Öl. Dieses Wissen ist besonders wichtig, wenn Sie aus dem Diät-Modus wieder in den Alltag wechseln. Sie werden automatisch etwas kleinere Portionen zubereiten. Sie werden das Öl nicht mehr so verschwenderisch in die Pfanne kippen. Sie werden auch ohne stark kohlenhydrathaltige Zutaten wie Nudeln und Kartoffeln satt werden. Das alles wird Ihnen helfen, Ihr neues Gewicht zu halten.

10

Wie viel nehme ich ab?

In den drei Wochen können Sie 8 bis 10 Prozent Ihres Körpergewichts abnehmen. Viel wichtiger als eine Kilozahl ist aber der Körperumfang, den Sie reduzieren. Männer werden etwas mehr abnehmen, denn ihr Stoffwechsel arbeitet schneller und sie verfügen auch über mehr Muskeln, die schneller Kalorien verbrennen. Stark übergewichtige Menschen werden schneller abnehmen als jemand, der nur ein paar Kilo zu viel hat.

11

Kann ich mehrere Turbowochen hintereinander machen?

Theoretisch ja. Wenn Sie wirklich sehr viel abnehmen müssen – mehr als 20 Kilogramm –, müssen Sie längere Zeit mit weniger Kalorien auskommen. Dafür brauchen Sie aber ein anderes Begleitprogramm als das in diesem Buch beschriebene. Wir empfehlen Ihnen bei starkem Übergewicht *Die Adipositas-Kur mit hCG* von Matthias Jünemann. Dort finden Sie alles Wissenswerte und viele praktische Anwendungen. Der Autor hat selbst mit Hilfe von hCG 100 Kilo abgespeckt.