

Inhalt

<i>Einleitende Worte von Elisabeth Engler</i>	12
<i>Vorwort</i>	15

Teil I: Die Adipositas-Kur – Theoretische Grundlagen

17

<i>Einleitung</i>	18
<i>Doktor Simeons Arbeit</i>	19
<i>Die drei Fettarten</i>	21
<i>Welche Aufgaben hat der Hypothalamus?</i>	22
<i>Vorteile der Adipositas-Kur</i>	25

Die Durchführung der Adipositas-Kur

29

<i>Die Kur in der Praxis</i>	29
<i>Die Vorbereitung der Kur – Was man für die Kur braucht</i>	30
<i>Globuli und Tropfen</i>	30
<i>Homöopathische HCG Globuli in der Potenz C30</i>	31
<i>Die falschen Mittel</i>	32
<i>Dinge, die Sie noch besorgen sollten ... bevor Sie die Kur beginnen</i>	33

Phase 0

39

<i>Darmreinigung mit Colon Formula</i>	39
<i>Parasiten raus mit Para Cleanse</i>	41
<i>Entgiftung mit organischem Schwefel (MSM)</i>	42

Phase 1 und Phase 2	45
<i>Die Ladetage</i>	45
<i>Die Diätphase</i>	45
<i>Änderungen zu Dr. Simeons' Werk</i>	48
<i>Ungeklärte Fragen und was uns die Erfahrung lehrt</i>	49
<i>Die erlaubten Nahrungsmittel</i>	50
<i>Tabellarische Gegenüberstellung von Simeons und DAK</i>	54
<i>Mahlzeiten-Vorschläge für die Diätphase</i>	55
<i>Rezepte unserer Forenmitglieder (Auswahl)</i>	61
<i>Rezepte von Elisabeth Engler</i>	69
<i>Der Reset des Hypothalamus</i>	72
<i>Mögliche Fehler bei der Durchführung der Diät</i>	73
 Phase 3	75
<i>Die Stabilisierungsphase</i>	75
<i>Nahrungsmittel für die Stabilisierungsphase</i>	77
<i>Der Korrekturtag</i>	79
 Phase 4	81
<i>Die Austestungsphase</i>	81
 Veränderungen, Erfahrungen	85
<i>Was ich noch sagen wollte</i>	85
<i>Häufig gestellte Fragen</i>	88
<i>Meine Erfahrungen</i>	99
<i>Erfahrungsberichte</i>	107
<i>Die Adipositas-Kur bei Kindern und Jugendlichen</i>	112
 Listen, Links, Statistik, Bilder	115
<i>Die Adipositas-Kur-Checkliste</i>	115
<i>Downloads und Links</i>	118
<i>Statistik</i>	120
<i>Vorher-Nachher-Bilder</i>	130
<i>Was hat sich alles verändert</i>	134

Vitalstoffe zur Unterstützung

der Adipositas-Kur	135
<i>Vitamine und Mineralstoffe für die Zellernährung</i>	135
<i>OPC als Antioxidans (Zellschutz und Haut)</i>	137
<i>Essenzielle Fettsäuren (Gehirnleistung)</i>	139
<i>Reaging</i>	140

Strategien, um nicht wieder zuzunehmen..... 145

<i>Die verlängerte Stabilisierung – das Maximale anpeilen</i>	145
<i>Das weitere Einnehmen des hHCG</i>	147
<i>Die EGO-Ernährung</i>	148
<i>Die Grüne Adipositas-Kur</i>	149
<i>Training zur Hormonausbalancierung</i>	151
<i>Fitnesstraining</i>	153
<i>Die »Kraftvolle Pause« – das eigennützige Gehirn und wie wir aus der Stressfalle kommen können</i>	154

Teil II: Zusammenfassung des

Simeons-Protokolls »Pfunde und Zoll« ... 159

<i>Vorwort</i>	160
<i>Die Natur der Fettsucht</i>	160
<i>Drei Arten von Fett</i>	161
<i>Ungerechtigkeit gegenüber Fettleibigen</i>	162
<i>Die Drüsentheorien</i>	162
<i>Der Hypothalamus</i>	162
<i>Die Fettbank</i>	163
<i>Drei grundlegende Ursachen der Fettsucht</i>	163
<i>Psychologische Aspekte</i>	164
<i>Die Behandlung der Fettsucht</i>	165

<i>Tabellen- und Listenverzeichnis</i>	167
<i>Literaturempfehlungen</i>	169
<i>Haftungsausschluss</i>	171