

Jetzt Pfunde verlieren

Die HCG Diät

Gezielt und dauerhaft abnehmen



Das
geheime
Wissen der
Reichen

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Außer zum Eigengebrauch ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Untersagt ist ebenfalls das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken, zum Zwecke des Verfügbarmachens für die Öffentlichkeit, sei es zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen oder zum Ausdruck. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein.

Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-) Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

„Die HCG Diät“, 2. Auflage 2016

© Copyright:

Andreas Ledwig
Haunstweg 11b
59590 Geseke
Deutschland

Übersetzung aus dem Amerikanischen, Lektorat, Textbearbeitung, Satz: Roland Benn

SPRACHREGELUNG:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird immer die männliche Form verwendet: der Arzt, der Verbraucher usw. Dieser Artikel dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.



Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu eigen und haften somit auch nicht für die sich naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Autor und Verlag sind nicht haftbar für Verluste, die durch den Gebrauch dieser Informationen entstehen sollten.

Die in diesem Werk erwähnten Anbieter und Quellen wurden zum Zeitpunkt der Niederschrift als zuverlässig eingestuft. Autor und Verleger sind für deren Aktivitäten nicht verantwortlich.

Dieses Handbuch versteht sich als Basisinformationsquelle. Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.



HCG Diät System

Inhaltsverzeichnis

<u>Einführung</u>	6
<u>Kapitel 1: HCG Diät: Was ist das?</u>	8
Das HCG Programm im Allgemeinen	9
HCG: Woher es kommt	10
Das Dilemma von Fett: die gute und die schlechte Seite	10
Wann es gut ist	11
Wann es schlecht ist	12
Warum andere Diäten versagen	12
Verlust von Muskelgewebe	13
Unerträglicher Hunger	13
Verlust von Wassereinlagerungen	14
Aufwändige Trainingsprogramme	14
Warum die HCG Diät erfolgreich ist	15
<u>Kapitel 2: Der HCG Diät Plan: ein Phase für Phase Ansatz</u>	17
Phase eins: Die Vorbereitung Ihres Körpers	18
Phase zwei: Start der kalorienarmen Diät	19
Phase drei: Phase der Erhaltung	21
Wiederaufnahme des Zyklus	23
Dauerhafte Veränderungen genießen	24
<u>Kapitel 3: Ist die HCG Diät die richtige für Sie?</u>	25
Durchhalten bei restriktiven Phasen	26
Einschränkungen für Frauen	27
Finanzielle Fragen	28
Gesundheitliche Probleme, die die HCG Diät behindern	29
Diabetes	29
Krebs	30
Schilddrüsenprobleme	30



<u>Mögliche Nebenwirkungen</u>	32
<u>Ermitteln Sie zunächst Ihren Gesundheitszustand</u>	32
<u>Kapitel 4: Training: Ist es notwendig, ins Fitness-Studio zu gehen?....</u>	34
<u>Warum normales Training scheitert</u>	34
<u>Wieso der HCG-Ansatz anders ist</u>	36
<u>Wann Sie normalerweise wieder mit Training beginnen</u>	37
<u>Kapitel 5: Wie viel Pfund sollten Sie verlieren?</u>	40
<u>Überprüfen Sie Ihre Vergangenheit</u>	41
<u>Body Mass Index (BMI)</u>	43
<u>Konzentrieren Sie sich mehr auf Ihre Größe</u>	44
<u>Kapitel 6: Erste Schritte – die richtige Vorbereitung</u>	46
<u>Holen Sie sich zuerst professionelle Beratung</u>	46
<u>HCG Bezug</u>	48
<u>Füllen Sie Ihren Kühlschrank</u>	49
<u>Vorbereitung für einen giftfreien Lebensstil</u>	52
<u>Potenzielle Hindernisse beseitigen</u>	53
<u>Aufzeichnungsmittel</u>	54
<u>Aufzeichnungsformulare</u>	55
<u>Wöchentlicher Speiseplan und Kaloriennachweis</u>	55
<u>Täglicher Speiseplan und Kaloriennachweis</u>	56
<u>Monatstabelle zur Gewichtsbeobachtung</u>	57
<u>Kapitel 7: Wie man häufige Fehler vermeidet</u>	58
<u>Lernen Sie zuerst alles über das Diätprogramm</u>	58
<u>Halten Sie sich immer an den Plan</u>	59
<u>Haben Sie immer HCG dabei</u>	60
<u>Vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivitäten</u>	60
<u>Stellen Sie immer Fragen</u>	61
<u>Stellen Sie sicher, dass Ihr HCG original ist</u>	62
<u>Schlusswort</u>	63



Einführung

Fettleibigkeit hat sich in den USA weit verbreitet und niemand kann die Tatsache bestreiten, dass sie auch in anderen Ländern immer mehr zunimmt. Der Markt für Produkte des Gewichtsmanagements einschließlich Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Abnehmprogramme hat vor kurzem die neue Rekordhöhe von 150 Mrd. Dollar erreicht.

Menschen sind sich immer ihrer Figur bewusst. Sie wollen die Idealmaße erreichen sowie attraktiver und selbstbewusster werden. Aber außer dem herkömmlichen „Ich will gut aussehen“ gibt es auch das Motiv, einen gesünderen Körper zu haben.

Indem man mehr Pfunde loswird, kann man einen gesünderen Lebensstil pflegen. Dadurch kann man Probleme vermeiden, die ihre Ursache in Übergewicht und Fettleibigkeit haben, insbesondere Herz- und Leberbeschwerden und -krankheiten.

Bei all diesen Dingen, die auf das Gewicht zurückzuführen sind, ist es keine Überraschung, dass die Betroffenen ständig nach Mittel und Wegen suchen, effektiv Gewicht zu verlieren. Das reicht von Diäten, sportlicher Betätigung bis zu Pillen.



In der Geschichte der Gewichtsreduzierung gab es viele Fehlentwicklungen. Manches zeigte gute Resultate, aber war nicht für jeden geeignet. Auch gab es Fälle, wo Gesundheitsprobleme verursacht wurden.

Unlängst erregte ein neues Abnehmprogramm Aufsehen, das schnelle und effektive Ergebnisse verspricht. Aber es ist nicht nur effektiv, es ist auch sicher und verursacht keine ernsten Gesundheitsprobleme.

Es nennt sich HCG Abnehmprogramm. In diesem Ebook erfahren Sie alles, was Sie wissen darüber müssen und wie Sie damit Extrapfunde vernichten.

Wenn Sie also übergewichtig sind oder wenn Sie in den Spiegel schauen, und die Person, die Sie anblickt, fatter aussieht, als sie Ihrer Meinung nach sein sollte, seien Sie noch nicht enttäuscht. 😊



Kapitel 1: HCG Diät: Was ist das?

Sie ist der neue Welle in der Welt des Abnehmens und Sie haben vielleicht schon davon gehört oder gelesen. Wegen seiner wachsenden Popularität findet man sie häufig in Diätmagazinen, auf Gesundheits-Webseiten und anderen Werbekanälen. Nach einem Artikel in den Nachrichten sind sogar Hollywood-Stars unter den Anwendern.

Nachdem Sie sie im Fernsehen, in Zeitschriften und im Internet gesehen haben, fragen Sie sich sicherlich, was ist die *HCG Diät*? Und mehr als an der Frage, was sie eigentlich ist, sind Sie persönlich an diesem Programm interessiert. Vielleicht suchen Sie nach einer brandneuen Methode, Fett zu verlieren, etwas, das endlich hilft?

In diesem Ebook, wird Ihnen alles, was Sie über die HCG Diät wissen müssen, Schritt für Schritt, detailliert und auf leicht zu verstehende Weise erklärt. Zusätzlich werden Sie in andere wichtige Dinge eingeführt, die Ihnen hilfreich sind. Also schnallen Sie sich an, denn das ist eine Reise zu einer besseren Gesundheit und Physis.



Das HCG Programm im Allgemeinen

Vereinfacht gesagt ist das HCG Programm ein ausgearbeiteter Gewichtsverlustplan, der ein Hormon mit Namen Human Chorionic Gonadotropin (HCG, deutsch: humanes Choriongonadotropin) verwendet. Durch die kontrollierte und wohl durchdachte Einnahme dieses natürlich vorkommenden Hormons wird die Fettverbrennungsrate des Körpers phänomenal erhöht. Weitere positive Effekte dieses Hormons sind auf den Fettabbau gerichtet.

Und um die Vorteile der Hormon-Einnahme zu vervollständigen, beinhaltet das HCG Programm auch einen detaillierten Diätplan. Er wird im Allgemeinen „kalorienarme Diät“ genannt und ist in der Weise erstellt, dass er die positiven Effekte von HCG auf den Körper verstärkt. Zusammen liefern HCG-Einnahme und kalorienarme Ernährung in kurzer Zeit positive Resultate.

Aber im Gegensatz zu anderen Abnehmprogrammen, die explizite Übungen vorsehen, schließt sie der HCG-Plan aus. Es wird sogar davon abgeraten. Warum das so ist, wird Ihnen in nachfolgenden Kapiteln ausführlich erklärt.



HCG: Woher es kommt

Okay, Sie zögern vielleicht, etwas zu sich zu nehmen, das Ihnen nicht vertraut ist, insbesondere, wenn der Name humanes Choriongonadotropin lautet – nicht leicht zu merken, oder? Doch auch wenn es kompliziert klingt – es ist sicher und kommt auf natürliche Weise im Körper vor.

In der Natur kommen hohe Konzentrationen von HCG im Körper von Schwangeren vor. Es wird in der Plazenta hergestellt, wobei die Produktion im Frühstadium der Schwangerschaft am höchsten ist. Das HCG nimmt mit zunehmender Schwangerschaft ab.

Doch auch wenn HCG meist mit Schwangerschaft in Verbindung gebracht wird, so kommt es doch im Körper aller Menschen vor. Es kommt nicht nur im Körper von schwangeren Frauen oder von Frauen im Allgemeinen vor, sondern auch bei Männern. Männer, die Körperfett mit Hilfe des HCG Programms verlieren wollen, müssen demnach keine Befürchtungen haben.

Das Dilemma von Fett: die gute und die schlechte Seite

Damit Sie das HCG Abnehmprogramm besser verstehen, lassen Sie uns zuerst einen Blick auf ein paar wichtige Dinge im Zusammenhang mit Fettreduzierung werfen. Die meisten Menschen denken, dass Fettabbau zur



Gewichtsreduzierung allgemein eine gute Sache ist, doch das ist nicht immer der Fall.

Nicht selten ist massiver Fettverlust der Gesundheit diametral entgegengesetzt. Darum sollte sich jeder, der nach Möglichkeiten sucht abzunehmen, diesem Thema Beachtung schenken. Fett reduzieren ist nicht immer eine gute Sache, besonders wenn sie exzessiv betrieben wird.

Wann es gut ist

Fettreduzierung ist gut, wenn zu viel davon vorhanden ist. Das bedeutet, Sie nehmen mehr auf, als Ihr Körper braucht, was dazu führt, dass es Fett in gefährdeten Bereichen wie Bauch, Arme, Schenkel, Hals usw. einlagert.

Auch kann exzessiver Fettzuwachs innere Organe mit Fettgewebe umhüllen und somit quasi „ersticken“. In diesem Fall fällt es den Organen schwerer, normal zu funktionieren. Ganz klar ist Fettabbau hier generell gesundheitsfördernd.

Auch muss man bedenken, dass zusätzliches Fettgewebe eine höhere Versorgung mit Blut und Nahrung erfordert. Das heißt, je mehr Körperfett Sie ansetzen, desto mehr muss Ihr Kreislauf und insbesondere Ihr Herz arbeiten.

Manche Menschen versuchen auch aus ästhetischen Gründen Fett zu verlieren. Daran ist nichts auszusetzen, weil ein verbessertes Aussehen Selbstvertrauen



und Selbstwertgefühl stärken. Jedoch muss der Diät-Machende acht geben, nicht mehr als notwendig abzubauen.

Wann es schlecht ist

Es hat seinen guten Grund, warum der Körper Fettdepots anlegt. Zu Zeiten, wenn unser Körper zu wenig Nahrung aufnimmt, dienen diese Fettdepots als Notreserve für Energie. Dann wird Fett verbrannt, um den Mangel an Nahrung zu kompensieren. Darum ist es gesund, eine gewisse Menge Fett im Körper zu haben.

Fett dient auch als Puffer für Gelenke, Organe und andere wichtige Körperteile. Ohne Fett ist man verletzungsanfälliger. Wenn man dieses Fett verliert, kann das zu einem schwächeren Körperbau führen.

Außerdem benötigt der Körper bestimmte Fette, um fehlerfrei zu funktionieren. Wenn Sie Ihrem Körper diese Fette vorenthalten, kann das nachteilige Folgen für Ihren allgemeinen Gesundheitszustand haben. Generell ist Fettabbau also nicht gut, wenn es exzessiv betrieben wird.

Warum andere Diäten versagen

Da es vor dem HCG Programm schon viel zu viele Diäten gab, denken Sie vielleicht, dass dies hier eine weitere ist, die scheitern wird. Bevor Sie sich diesen Gedanken zu Eigen machen, untersuchen wir zuerst, warum andere Methoden versagen:



Verlust von Muskelgewebe

Anderen Programmen ist es egal, was man verliert, solange nur Gewicht reduziert wird. Das Problem ist dabei, dass manche Diäten nicht nur zu Fettabbau führen, sondern auch zu Verlust von Muskelgewebe. Aber wenn Muskelabbau involviert ist, wird diese Diät bald scheitern. Warum?

Der Erhalt der Muskelmasse ist wichtig, wenn man abnehmen will. Je mehr Muskeln Sie im Körper haben, desto größer ist die Kapazität, Fett zu verbrennen. Denn Muskeln verbrennen mehr Fett als jedes andere Körpergewebe.

Nach einem dramatischen Gewichtsverlust kommt all das verlorene Gewicht wieder zurück, denn der Körper hat eine Menge Muskeln abgebaut, die jetzt kein Fett mehr verbrennen können. Das ist der Grund für viele Jojo-Effekte, d.h. die Betroffenen verlieren Gewicht und bekommen es kurz danach wieder zurück.

Unerträglicher Hunger

Viele Abnehmprogramme gehen einher mit begrenzter Nahrungsaufnahme. Dagegen gibt es auch solche, die häufige Mahlzeiten empfehlen, um Hunger zu vermeiden, aber auch das ist nicht der Weisheit letzter Schluss.

Manche Diätpläne erscheinen üppig, weil sie fünf, sechs oder sogar sieben Mahlzeiten pro Tag empfehlen. Bei genauerem Hinschauen erkennen Sie jedoch, dass jede Mahlzeit weniger als eine normale Portion und somit nicht



genug ist, um satt zu machen. Die meisten Mahlzeiten sind also nicht sehr appetitlich oder füllend.

Die meisten Abnehmmethoden lassen Sie somit im Allgemeinen hungrig. Und auch wenn Sie das für ein paar Wochen oder Monate durchziehen können, ist es doch nichts, das jemand für lange Zeit aushalten kann. Solch eine Diät wird über kurz oder lang abgebrochen und man isst wieder mehr. Folge: der Jojo-Effekt.

Verlust von Wassereinlagerungen

Auch konzentrieren sich einige Diäten auf das Vermeiden von sogenannten Wassereinlagerungen – darunter versteht man, dass der Körper mehr Flüssigkeit speichert und daher einen größeren Body Mass Index hat und aufgebläht aussieht.

Wenn man darauf den Fokus legt, wird man das Problem auch nicht lösen können, weil das Fett immer noch da ist. Außerdem verlangt eine solche Spezialisierung eine bestimmte Diät, die auch schwer einzuhalten ist. Auch das kann zu Hunger führen und schließlich zu einem Jojo-Effekt.

Aufwändige Trainingsprogramme

Wissen Sie, warum Menschen abnehmen wollen? Nun, man kann sehr noble Motive hören wie „Verbesserung der Gesundheit“, aber meistens geht es doch ums Aussehen. Menschen wollen schöner aussehen und überschüssiges Fett macht sie da frustriert und unzufrieden.



Der Einsatz eines ermüdenden und zeitfressenden Übungsprogramms wird diesen Leuten auch nicht viel weiter helfen. Es macht sie nur noch mehr müde und unzufrieden. Es mag am Anfang noch funktionieren, aber bald schon werden sie das Sportstudio immer seltener aufsuchen. Auch dieser Diätplan wird über kurz oder lang scheitern.

Warum die HCG Diät erfolgreich ist

Das HCG Programm packt das Problem an der Wurzel. Es zielt auf überschüssiges Körperfett und verbrennt es, ohne Muskelmasse zu verlieren. Das Resultat ist, dass Sie nur verlieren, was Sie verlieren müssen und außerdem ist es einfacher, das neue Gewicht zu halten, weil die fettverbrennenden Muskeln noch da sind.

Das Hungerproblem wird auch leicht gelöst. Ja, Sie erinnern Sich sicherlich, dass das HCG Programm eine kalorienarme Ernährung beinhaltet, aber bevor Sie davonlaufen, weil Sie denken, dass Sie Hunger leiden müssen, ist das tatsächlich nicht der Fall. Die HCG Hormone, die Sie entweder oral oder durch Injektionen aufnehmen, lassen Sie sich satt fühlen und Sie müssen überhaupt nicht hungern.

Zusätzlich erfordert die HCG Diät kein anstrengendes und zeitraubendes Übungs-programm. Obwohl regelmäßiges Training immer gesund ist, können



Sie sich hier auf leichte Übungen beschränken wie Walking. All dies wird in den nächsten Kapiteln klar.

Nachdem Sie jetzt die Grundzüge des HCG Abnehmprogrammes kennen gelernt haben, ist es an der Zeit, Sie mit ihm selbst vertraut zu machen. Im nächsten Kapitel erfahren Sie von den Phasen, die Sie durchlaufen.



Kapitel 2: Der HCG Diät-Plan - ein Phase für Phase Ansatz

Abnehmen mit dem HCG Programm ist eine sehr lohnende Erfahrung, weil die Resultate leichter dauerhaft zu halten sind. Wenn Sie aber die besten Ergebnisse erzielen wollen, ist es notwendig, strikt den Anweisungen zu folgen. Das verhindert Fehler und Jojo-Effekte.

Das HCG Annehm-Programm besteht aus drei Phasen. Die erste konzentriert sich darauf, Ihren Körper auf die bevorstehenden Veränderungen vorzubereiten. In der darauf folgenden Phase beginnt der eigentliche Abnehmprozess. Das ist die Zeit, wenn Sie tatsächlich das ungewollte Fett loswerden.

Bei der dritten Phase geht es schließlich darum, das Erreichte beizubehalten. Sie lockert die Restriktionen aus Phase zwei und ist geschaffen, um die Resultate dauerhaft zu machen und das Übergewicht davon abzuhalten zurückzukommen. Wenn Sie einmal in der Zukunft weiteres Gewicht verlieren möchten, gehen Sie zurück zu Phase eins und beginnen den Kreislauf von vorn.



Phase eins: Die Vorbereitung Ihres Körpers

Phase eins ist dazu da, Ihren Stoffwechsel neu einzustellen und für die folgenden Phasen vorzubereiten. Sie dauert nur zwei Tage, aber weil dieser Schritt die Voraussetzungen schafft für den erstaunlichen Gewichtsverlust, der bald folgen wird, ist es notwendig, dass alles mit sorgfältiger Beachtung der Details getan wird. Folgen Sie einfach diesem Ebook.

Aber Sie werden schnell feststellen, dass diese Phase wirklich nicht schwer zu befolgen ist. Hier müssen Sie die Aufnahme von Kalorien und Fett steigern. Das bedeutet für Sie, dass Sie all die Nahrungsmittel steigern, die andere Diätprogramme vermeiden wollen. Das schließt Sahnetorte, Schokoriegel, Schweinesteaks, Rindergulasch und anderes mit ein!

Das klingt ziemlich appetitanregend, nicht wahr? Betrachten Sie es als Ihre Abschiedstour für diese Speisen, denn im darauf folgenden Schritt beginnen Sie mit der kalorien- und fettarmen Ernährung. Also schlemmen Sie mit Ihren Lieblingsspeisen und genießen Sie zwei Tage lang.

Phase eins markiert auch den Beginn Ihrer HCG-Hormon-Aufnahme. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie sie oral zuführen per Injektionen. Bei beiden Methoden wird die Menge und Häufigkeit die gleiche sein.

Eine weitere wichtige Anweisung, die Sie befolgen müssen: Trinken Sie mindestens 2,5 Liter Wasser täglich. Das muss in den nachfolgenden Phasen



beibehalten werden. Der Grund ist, die Flüssigkeitsmenge in Ihrem Körper zu erhöhen und die bessere Verteilung der HCG Nahrungsergänzung.

Phase zwei: Start der kalorienarmen Diät

Nun kommt der schwierigste Teil des Zyklus. Die Einführung der kalorienarmen Ernährung mag für die meisten Menschen schwierig sein, besonders, nachdem in der ersten Phase kalorien- und fettreiche Lebensmittel gegessen werden durften. Aber die HCG Hormone werden Ihnen dabei helfen.

Durch die ständige Zufuhr von HCG Hormonen wird sich Ihr Körper bald an die kalorienarme Ernährung gewöhnen. Und zwar deshalb, weil Sie sich weniger hungrig fühlen. Auch wenn Sie weniger essen, wird Ihr Körper Ihnen nicht signalisieren, dass er Hunger hat, sondern weiter überflüssiges Fett verbrennen.

Dies ist das Schöne an der zweiten Phase. Andere Diäten beschneiden Ihre Ernährung und reduzieren Ihren Stoffwechsel auf Hunger-Level. Das Ergebnis ist, dass Ihr Körper unwiderstehlichen Hunger entwickelt und Sie zwingt, den Diätplan aufzugeben. Doch die HCG Hormone halten Ihren Stoffwechsel auch bei kalorienarmer Ernährung aufrecht.

So, auf wie viele Kalorien sollten Sie sich während dieser Phase beschränken? Nun, es stehen Ihnen nur 500 Kalorien pro Tag zu. Diese Zahl mag Ihnen



vielleicht ein bisschen Angst machen und Ihr Instinkt sagt Ihnen, dass das nicht recht sein kann. Doch diese Phase dauert nur 20 bis 40 Tage.

Auch wenn Sie täglich nur Lebensmittel im Wert von 500 Kalorien essen, wird Ihr Körper all die Energie haben, die er braucht, weil die HCG Supplemente Ihr überflüssiges Fett verbrennen. In dieser Periode beginnen Sie, Gewicht zu verlieren, und zwar bis zu unglaublichen zwei Pfund pro Tag.

Aber was essen Sie, während Sie nur solch ein kleines Kalorien-Budget haben? Manche Lebensmittel enthalten ja schon 500 Kalorien pro Portion und Sie wundern sich sicher, welche Art von Lebensmittel Ihnen erlaubt sind zu essen. Um Ihnen eine Vorstellung zu geben, ist hier ein Beispiel, wie Ihre Ernährung während der zweiten Phase aussehen kann:

- Zwei Portionen Obst
- Zwei Portionen Gemüse
- Eine Portion mageres Fleisch
- Zwei Melba Toast
- Püree einer Zitrone

Bei noch etwas müssen Sie sehr vorsichtig sein: bei kalorienreichen Zusätze in Ihren Speisen. So müssen Sie z.B. Salatdressings, Öl, Butter, geriebenen Käse usw. vermeiden.



Sie sollten sich auf Gewürze und Kräuter beschränken, um Ihre Mahlzeiten geschmacklich zu verfeinern. Im Bezug auf Getränke sind Kaffee und Tee erlaubt, solange Sie auf Sahne verzichten. Und statt zu weißem Zucker greifen Sie lieber zu Null-Kalorien-Süßstoffen wie Stevia.

In dieser Phase sind auch stärkehaltige Kohlenhydrate wie Brot nicht erlaubt. Das scheint nun wirklich schwer zu befolgen sein, aber die HCG Supplemente helfen, sich nicht hungrig zu fühlen. Nochmals: Diese Phase ist nur vorübergehender Natur und die meisten Beschränkungen werden wieder aufgehoben, wenn Sie in die letzte Phase wechseln.

Phase drei: Phase der Erhaltung

Wenn Sie zu diesem Abschnitt kommen, ist anzunehmen, dass Sie schon beträchtlich an Körpergewicht verloren haben. Bei 20 Tagen in der zweiten Phase dürfte der erwartete Gewichtsverlust bei 15 Pfund liegen. Wenn Sie das Maximum von 40 Tagen durchgehalten haben, können es fantastische 40 Pfund sein.

Das Beibehalten dieser restriktiven zweiten Phase ist auf Dauer nicht gesund und der Grund, warum die dritte Phase entwickelt wurde. Hier werden nun die meisten Verbote aus Phase zwei schrittweise aufgehoben.

Beachten Sie den Ausdruck 'schrittweise, denn er ist wichtig. Denken Sie daran, dass Sie eine Diät mit 500 Kalorien während der letzten 20 bis 40 Tagen durchführten; Ihr Körper würde also einen Schock erfahren, wenn er sofort mit



einer dramatischen Änderung der Nahrungsaufnahme konfrontiert werden würde.

Folglich müssen Sie Ihre Kalorienaufnahme langsam steigern, bis Sie den normalen Level von 2000 erreicht haben, der für die meisten Erwachsenen gilt. Auf jeden Fall aber dürfen Sie nicht sofort wieder Zucker und Stärke essen. Hier müssen Sie weitere zwei bis drei Wochen warten.

Beispiele von Lebensmitteln, die Stärke und Zucker enthalten, sind: Bonbons, Reis, Kartoffeln, Kekse, Brot und Getreide. Wenn Sie diese wieder essen dürfen, müssen Sie mit kleinen Mengen beginnen und auch allmählich steigern.

Bemerkenswerterweise erfolgt in der dritten Phase ein Anstieg der Kalorien- und Fettzufuhr. Sie denken vielleicht, dass dies Ihr Ausgangsgewicht wieder zurückbringt. Bei anderen Diäten wäre das der Fall. Aber im HCG Programm wird die Wirkung des Stoffwechsels korrigiert.



Wiedereintritt in den Zyklus

15 Pfund weniger in drei Wochen oder 40 Pfund in sechs Wochen durch eine kalorienarme Ernährung ist einfach bahnbrechend. Es mag jedoch Leute geben, die mehr als nur 15 oder 40 Pfund loswerden wollen. In solchen Fällen ist der Wiedereintritt in die erste Phase des Zyklus möglich.

Tatsächlich hilft Ihnen die Wiederholung des HCG Programms, noch mehr als bei ersten Mal abzunehmen. Das sind gute Nachrichten für alle, die mehr Gewicht reduzieren wollen. Damit kann das Idealgewicht schon innerhalb von Monaten erreicht werden.

Sie können die Diät aber nicht jederzeit nach Belieben wiederholen. Sie müssen zwischen den Zyklen Pausen einhalten. Wenn Sie die Diät zum zweiten Mal machen, sind sechs Wochen Ruhezeit notwendig. Hier eine Richtschnur für die Ruhephasen zwischen den einzelnen Zyklen:

Zwischen dem 1. und 2. Zyklus:	6 Wochen Ruhe
Zwischen dem 2. und 3. Zyklus:	8 Wochen Ruhe
Zwischen dem 3. und 4. Zyklus:	12 Wochen Ruhe
Zwischen dem 4. und 5. Zyklus:	20 Wochen Ruhe

Normalerweise sollte es nur ein paar Zyklen erfordern, bis Sie Ihr gewünschtes Gewicht erreicht haben. In der Tat ist es sehr selten, dass man die HCG Diät



fünfmal durchführt. Wenn Sie jedoch auch einen sechsten Zyklus benötigen, müssen Sie sechs Monate warten.

Dauerhafte Veränderungen genießen

Die zweite Phase, die von einer 20- bis 40-tägigen fett- und kalorienarmen Nahrungsaufnahme gekennzeichnet ist, wird große Veränderungen in Ihrem Körper hervorrufen. Schon nach einem Zyklus der HCG Diät werden Sie feststellen, dass Sie nicht mehr die gleichen Dinge mögen.

Sie werden ein neues Ich erleben. Sie sind nicht mehr so oft hungrig und es gelüstet Sie nicht mehr, zu viel zu essen. Doch diese Veränderungen werden nicht von Dauer sein, wenn Sie wieder mit Ihren alten Gewohnheiten beginnen. Ruinieren Sie nicht die erfolgten Veränderungen, sondern beginnen Sie einen gesunden Lebensstil.

Außer in Ihrem veränderten Verlangen nach Lebensmittel werden Sie auch feststellen, dass sich Ihr Stoffwechsel verbessert hat. Sie haben nun mehr Energie und können körperliche Aktivitäten länger durchhalten. Also möchten Sie vielleicht ein Trainingsprogramm in Ihren Zeitplan einbauen.

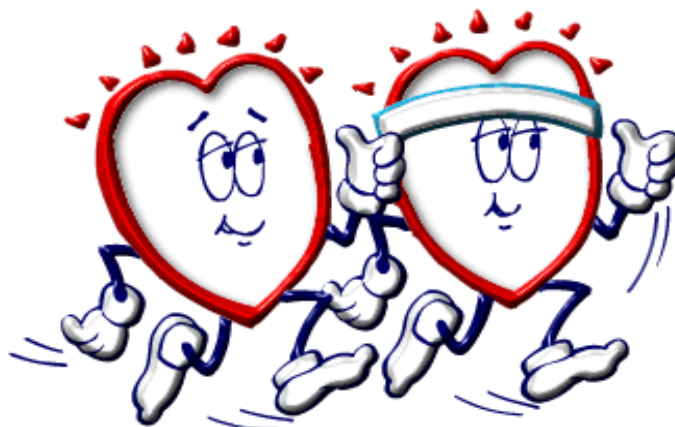


Kapitel 3: Ist das HCG Diät die richtige für Sie?

Das HCG Diät Programm ermöglicht Ihnen große Veränderungen, indem Sie Ihren Lebensstil, Ihre Ernährung und die chemischen Abläufe in Ihrem Körper stark verändern. Daher ist es normal anzunehmen, dass das Programm nicht angemessen und sicher ist.

In diesem Ebook erfahren Sie auch, bei welchen Situationen und gesundheitlichen Bedingungen die Anwendung der HCG Diät problematisch sein kann. Studieren Sie sorgfältig diese Fakten, um eine fundierte Entscheidung treffen zu können, ob die HCG Diät etwas für Sie ist oder nicht.

Falls einer der Fälle auf Sie zutrifft, sollten Sie zuerst einen Arzt konsultieren, bevor Sie wirklich entschlossen sind, diese Diät durchzuführen. Die Verabreichung oral eingenommener HCG Hormone ist zwar nicht verschreibungspflichtig, aber es ist besser, sie unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen.



Durchhalten bei restriktiven Phasen

Wenn Sie Kapitel 2 sorgsam durchgelesen haben, dann ist Ihnen bereits bewusst, wie einschränkend das HCG Diät Programm vor allem während der zweiten Phase sein kann. Vor allem gibt es Verbote bei der Nahrungsaufnahme und die Kalorien werden drastisch auf 500 pro Tag reduziert.

Außerdem: Wenn Sie die HCG Hormone per Injektion bekommen möchten, sollte man wissen, dass es recht unangenehm sein kann, sich regelmäßig selbst zu spritzen. Aber auch wenn Sie sie oral einnehmen, müssen Sie den diesbezüglichen Anweisungen streng folgen.

All dies erfordert Disziplin, Durchhaltevermögen und – vor allem – genaues Wissen. Wenn Sie kein Mensch sind, der sich dafür Zeit nimmt, oder Ihr Lebensstil dies nicht erlaubt, dann sollten Sie in Erwägung ziehen, das Abnehmprogramm zu verschieben, bis Sie dazu bereit sind.



Einschränkungen für Frauen

Es gibt verschiedene Situationen und Bedingungen, in denen Frauen nicht am HCG Diät Programm teilnehmen dürfen. Ein gutes Beispiel ist der Fall von schwangeren Frauen. Bedenken Sie, dass schwangere Frauen eine spezielle Ernährung brauchen, um die ausreichende Versorgung des Babys sicherzustellen. Die Einschränkungen der HCD Diät verhindern dies zu einem großen Teil.

Auch Mütter, die ihrem Baby die Brust geben, sollten die Diät sein lassen. Sie benötigen ebenfalls reichlich Nahrung, um genügend Milch in nahrhafter Qualität zu produzieren. Bei der HCG Diät wird diese Fähigkeit aber behindert.

Auch wenn Sie denken, nicht schwanger zu sein, doch in einem Alter oder in einer Situation sind, wo eine Schwangerschaft wahrscheinlich oder möglich ist, sollten Sie erst einen Schwangerschaftstest durchführen, bevor Sie mit dem Diät-Programm beginnen. Viele Frauen bemerken im Frühstadium nicht, dass sie schwanger sind und machen daher fälschlicherweise eine Diät.

Wenn Sie bereits Hormone einnehmen, weil Sie in den Wechseljahren sind, kann die Verabreichung zusätzlicher Hormone wie HCG Ihre Behandlung behindern. Auch in diesem Fall sollte die HCG Diät am besten vermieden werden.



Falls Sie irgendwelche anderen Medikamente einnehmen müssen, sollten sie zuerst mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie die HCG Diät machen.

Finanzielle Fragen

Das HCG Diät Programm ist eine effektive Methode, die Ihnen sicherlich hilft, Übergewicht loszuwerden. Allerdings haben die guten Resultate ihren Preis. Obwohl viele Menschen viel Geld ausgeben, insbesondere wenn es um Gesundheit und Selbstverbesserung geht, können doch auch die finanziellen Anforderungen dieses Programms nicht außer Acht gelassen werden, die für manche recht hoch sein können.

Bevor Sie dieses Diätprogramm starten, sollten Sie zuerst prüfen, ob Sie es sich finanziell leisten können. Da sind zum einen die HCG Hormone. Ob Injektionen oder homöopathische Tropfen, es entstehen in jedem Fall Kosten. Bei der Verabreichung mittels Spritzen entstehen zusätzliche Kosten durch Wattebäusche, Tupfer, antiseptische Tücher, Spritzennadeln usw.

Auch kann es sein, dass Sie Ihren Arzt während der Diät aussuchen müssen, so dass hier Arztrechnungen entstehen. Dazu kommt, dass viele Krankenversicherungen die Kosten für einen HCG Behandlung nicht übernehmen.



Fragen Sie sich also selbst, ob Sie sich die Ausgaben leisten wollen und leisten können. Wenn Sie das Diätprogramm aus finanziellen Gründen mittendrin abbrechen müssen, wird ein abrupter Stopp sehr unangenehm.

Gesundheitliche Probleme, die die HCG Diät behindern

Darüber hinaus gibt es bestimmte Gesundheitsprobleme, für die das Programm nicht geeignet ist. Wenn Sie krank sind oder in medikamentöser Behandlung sind, müssen Sie sich erst erkundigen, ob die HCG Diät für Sie sicher ist. Hier sind ein paar Fälle, bei denen Sie vorsichtig sein müssen:

Diabetes

Können Diabetiker das HCG Programm machen? Tatsache ist, dass die HCG Diät den Gesundheitszustand von Diabetikern verbessern kann. Beachten Sie jedoch, dass sie unter der strengen Aufsicht eines Arztes erfolgen muss.

Diabetiker unterliegen einer sehr strengen Ernährung und sind in Behandlung, daher muss das Hinzufügen des HCG Programms sorgfältig überwacht werden. Ein Hauptgrund ist der Blutzucker, welcher ständig beobachtet werden muss.

Aber wenn das HCG Programm in die Behandlung von Diabetiker gut integriert wird (nur unter Aufsicht eines Arztes), kann die einhergehende Gewichtsreduzierung den Gesundheitszustand verbessern. Das trifft vor allem auf Diabetes Typ II zu.



Krebs

Ohne um den heißen Brei zu reden, die klare Antwort lautet: Nein, keine HCG Diät wenn Sie 1) momentan Krebs haben, 2) sich gerade von einer Krebsbehandlung erholen oder 3) Krebs hatten.

Der Grund ist, dass das Wachstum von Krebszellen und Tumoren in Verbindung steht mit unausgeglichem Hormonhaushalt. Wenn Sie HCG Hormone einnehmen, könnte das die Situation verschlechtern.

Wenn Sie also abnormales Wachstum haben, von dem Sie glauben, dass es Krebs sein könnte wie z.B. Knoten in der Brust oder unregelmäßig geformte Muttermale mit unterschiedlicher Farbe, dann sollten Sie die HCG Behandlung momentan zurückstellen.

Wenn Sie Symptome haben und Grund zur Annahme, dass es sich um Krebs handeln könnte, lassen Sie Ihren Zustand zuerst von einem Arzt untersuchen.

Wenn Sie unter diesen Umständen trotzdem das HCG Programm durchführen wollen, sollten Sie erst Ihren Arzt konsultieren. Er könnte sein Einverständnis geben, aber nur unter bestimmten Voraussetzungen. Sie müssen hier sehr vorsichtig sein.

Schilddrüsenprobleme

Sowohl Schilddrüsenunter- wie Schilddrüsenüberfunktion sind auf Ungleichgewichte im Hormonhaushalt des Blutkreislaufs zurückzuführen.



Daher kann die Verabreichung von zusätzlichen Hormonen wie HCG die Situation weiter verschlechtern. Bei allen Problemen, die mit der Schilddrüse zu tun haben, ist von der HCG Diät abzusehen.

Wenn Sie unter diesen Umständen trotzdem das HCG Programm durchführen wollen, weil Sie Extra-Pfunde loswerden wollen, sollten Sie erst Ihren Arzt konsultieren und fragen, ob es möglich ist. Falls er sein Einverständnis gibt, ist es das Beste, wenn er die gesamte Behandlung führt und überwacht.



Mögliche Nebenwirkungen

Bevor wir beginnen, müssen Sie wissen, dass HCG kein Diät-Medikament ist. Daher können Sie im Vergleich zu Diätpillen weniger Nebenwirkungen erwarten. Das Präparat ist auch von der FDA genehmigt (stellen Sie sicher, dass Sie immer ein genehmigtes Präparat bekommen); somit ist es im Allgemeinen sicher.

Dennoch können Nebenwirkungen auftreten. Überprüfen Sie zunächst die Nebenwirkungen, die im Zusammenhang mit der HCG Einnahme stehen und entscheiden Sie dann. Meistens sind sie nicht sehr schwerwiegend.

Hier sind nachfolgend ein paar 'Nebenwirkungen, die durch HCG auftreten können: Kopfschmerzen, erhöhter Puls und Blutdruck, Krämpfe, Schwindelgefühl, Nervosität, Schlafprobleme, Blähungen, Verstopfung, trockener Mund und Durchfall.

Ermitteln Sie zunächst Ihren Gesundheitszustand

Oft sind sich Menschen nicht einmal bewusst, dass sie ein Gesundheitsproblem haben. Viele Krankheiten und Störungen manifestieren sich nicht in der Weise, dass sie besonders im Frühstadium leicht zu erkennen sind. Daher kann es Ihnen passieren, dass Sie das HCG Programm durchführen, ohne sich über Ihren tatsächlichen Zustand bewusst zu sein.



Das heißt, auch wenn Sie sich für gesund halten, ist es das Beste, sich von einem Arzt untersuchen zu lassen, ob Sie körperlich fit sind für das HCG Programm. Das wird zukünftige Probleme verringern und den Erfolg Ihres Gewichtsreduzierungsplans sichern.



Kapitel 4: Training: Ist es notwendig, ins Fitness-Studio zu gehen?

Da Sie dieses Ebook lesen, ist klar, dass Sie Ihr Gewicht beobachten und überflüssiges Fett verlieren wollen. Dann haben Sie vielleicht auch schon viele andere Abnehm-Methoden ausprobiert. Zurückblickend bemerken Sie, dass sie alle etwas gemeinsam haben: Sie beinhalten alle ein rigoroses Trainingsprogramm.

In diesem Kapitel werden Sie entdecken, wie unterschiedlich das HCG Programm ist. Es erlaubt eine sichere und schnelle Gewichtsreduzierung ohne strenge Übungen – tatsächlich ist es Ihnen sogar in bestimmten Phasen nicht erlaubt. Lassen Sie uns Schritt für Schritt vorgehen und Sie werden gleich alles verstehen.

Warum das normale Training scheitert

Es ist wirklich nichts falsch am Trainieren und es ist in der Tat eine gute Sache. Tatsächlich ist es eine universelle Wahrheit, dass Training förderlich für die Gesundheit ist. Aber auch wenn das stimmt, glauben Sie, dass es in Ordnung ist für eine alte Frau mit Diabetes, 50 Kilometer wie ein professioneller Marathonläufer zu rennen?



Tatsache ist, dass verschiedene Menschen verschiedenes Training brauchen. Was für die eine Person gut und sicher ist, muss es für andere nicht sein. Was viele Abnehmprogramme scheitern lässt, ist, dass sie alle anstrengenden Übungen verlangen.

Ja, es gibt durchaus Leute, die mit jenen Trainingsprogrammen mithalten können, was der Grund für Erfolgsgeschichten solcher Diäten ist. Was aber, wenn Sie ein normaler Angestellter sind oder eine Hausfrau, die sich um Kinder kümmern muss, wenn Sie einfach nicht die Zeit haben?

Und selbst wenn man die Zeit hat, die Mehrheit derjenigen, die mit Begeisterung im Fitness-Studio begannen, verliert schnell wieder die Motivation. Und wer würde dasselbe Ding immer wieder und immer wieder tun für den Rest seines Lebens? Das ist ein weiterer Grund, warum Trainingsprogramm scheitern. Nur wenige Menschen können eine anstrengende, ermüdende und zeitfressende Routine durchziehen.

Auch kann Training dazu führen, dass man mehr als nur Fett verliert. Wenn es nicht richtig gemacht und von einem Fachmann überwacht wird, könnte man auch Muskelmasse verlieren. Wie bereits in Kapitel eins erklärt, könnte das zu späterer Gewichtszunahme führen.



Wieso der HCG-Ansatz anders ist

Das HCG Programm ermutigt nicht zu hartem Training – in der Tat, es rät davon ab. Das trifft vor allem auf die zweite Phase mit ihrer kalorien- und fettarmen Ernährung zu.

Da Sie sich auf 500 Kalorien am Tag beschränken müssen, würde Training Ihren Körper zwingen, mehr zu verbrennen, was Sie erschöpfen würde. Es besteht die Gefahr, dass Sie das Limit überschreiten und kollabieren.

Sind das nicht gute Nachrichten? Endlich gibt es ein Abnehm-Programm, das Ihnen von hartem Training abrät, um effektiv zu sein. Sie müssen nicht mehr lange Stunden in Fitness-Studios aushalten, um schließlich ein paar Wochen oder Monate später doch aufzugeben.

Wenn Sie wirklich trainieren wollen, um Ihre Muskeln in gutem Zustand zu halten, sollten Sie sich auf leichtere Aktivitäten wie z.B. Walking beschränken. Auch sollte es 15 Minuten nicht überschreiten. Es sollte genug sein, Ihr Herz auf eine gesunde Schlagfrequenz zu bringen. Für Flexibilitäts-Training können Sie leichtes Yoga, leichtes Stretching und ähnliches verwenden.

Wenn Sie auf schwere Übungen wie Aerobics und Gewichtheben bestehen, können Sie die positiven Effekte der HCG Supplements vernichten. Als Reaktion



auf das Training kann Ihr Körper auf den sog. Hungermodus umschalten. Der gesamte Plan wird dadurch behindert.

Wann Sie normalerweise wieder mit Training beginnen



Sobald Sie die restriktive zweite Phase des HCG Programms verlassen, kommen Sie in die Erhaltungsphase, welche weniger einschränkend ist. Ihre Ernährung wird langsam gesteigert, bis sie wieder normal ist und Ihr Energielevel wieder anstrengendere körperliche Aktivitäten erlaubt.



Als solche dürfen Sie auch aerobe Sportarten oder Gewichtstraining wählen. Aber Sie müssen es schrittweise tun. Steigern Sie allmählich, übernehmen Sie sich nicht. Das ist der Erfolgsschlüssel, an den Sie sich halten müssen.

Weil es leicht passiert, dass man Dinge übertreibt, wenn man alleine trainiert, sind hier ein paar klare Richtlinien, denen Sie folgen können:

- Beginnen Sie, Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vorzubereiten, die in den nächsten Tagen und Wochen folgen werden. Walking und Stretching ist dazu sehr gut geeignet. Tun Sie dies für ein paar Tage oder mehr, bis sich Ihr Körper daran gewöhnt hat.
- Statt gleich Gewichtstraining zu praktizieren, sollten Sie sich zunächst darauf konzentrieren, die Qualität Ihrer Muskeln zu verbessern. Sie können sie schlank halten mit Yoga Übungen. Mit Stretching können Sie Ihre Muskulatur strecken und vorbereiten für mehr Training in der Zukunft.
- Nach ein paar Tagen oder einer Woche Walking und Stretching sind Sie bereit, Krafttraining hinzuzunehmen. Aber denken Sie auch hier daran, Dinge langsam zu steigern. Greifen Sie erschwertem Krafttraining nicht vor. Behalten Sie das leichte Krafttraining ein paar Tage länger bei, bis Ihre Drehzahl steigern kann.



- Nach ungefähr zwei Wochen leichten Trainings, können Sie wieder mit Gewichtstraining beginnen. Das wird Ihre Muskeln verbessern und die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, steigern. Beginnen Sie zuerst mit Leichtgewichten. Für Männer ist eine Hantel mit 2,5-Kilo-Platten an jeder Seite angemessen. Für Frauen ist eine 2,5-Kilo-Hantel okay.
- Und schließlich können Sie die Dinge durch etwas mehr abenteuerliche Aktivitäten wie Wandern oder Kanufahren aufpeppen. Es liegt ganz an Ihnen. Finden Sie Ihre Interessen und gehen Sie mit Freunden auf Abenteuer.

Falls Sie die Dinge lieber etwas vorsichtiger angehen möchten, um zu vermeiden, dass etwas verkehrt läuft, nachdem Sie die schwierigen HCG Phasen durchlaufen haben, können Sie auch einen persönlichen Trainer konsultieren. Damit ist Ihr Erfolg sicherer.



Kapitel 5: Wie viel Pfund sollten Sie verlieren?

Das HCG Diät Programm hilft Ihnen, schneller Gewicht zu verlieren als jede andere Methode. Allerdings können Sie nicht immerzu Pfunde loswerden. Bei einem bestimmten Punkt werden Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und den Gewichtsverlust stoppen. Aber die Frage ist, wann?

Tatsache ist, dass viele, die ihr Gewicht reduzieren, nicht wissen, wann sie aufhören sollen. Sie sind so besessen abzunehmen, dass sie nicht merken, wenn sie bereits ihr Idealgewicht erreicht haben. Das bringt ihnen neue Probleme – Mangelernährung und Untergewicht.

Es besteht auch die Gefahr der Magersucht, eine Krankheit, die durch unablässige Diäten gekennzeichnet ist, auch wenn die betreffende Person nur noch aus Haut und Knochen besteht. Dies ist eine ernste Krankheit und kann zu zahlreichen Gesundheits-problemen führen.

Ein mögliches anderes Problem ist, dass sich manche Diätwillige ein zu hohes Ziel stecken. Wenn ein Ziel zu hoch ist, besteht die große Gefahr, dass es nicht erreicht wird oder dass es nicht in angemessener Zeit erreicht wird.



Aus verpassten Zielen resultiert Frustration. Dies kann den Gewichtsverlust behindern oder verhindern und gar zum Jojo-Effekt führen. Zu hochgesteckte Ziele sind also zu vermeiden.

Das geschieht durch das Setzen eines realistischen Ziels. Sie müssen wissen, wie viel Gewichtsverlust für Sie okay ist. Darüber hinaus müssen Sie auch realistisch sein über den Zeitrahmen, in dem Sie das Ziel erreichen wollen. Sie sollten auch eine mögliche zeitliche Verlängerung einplanen, wenn es im ersten Anlauf nicht klappt.

Wie viel Gewicht Sie reduzieren sollten, lässt sich im Grunde nicht genau in Zahlen festlegen. Aber es gibt Methoden, mit denen man sie gut abschätzen kann. Hier einige, die hilfreich sind:

Überprüfen Sie Ihre Vergangenheit

Die meisten Menschen behalten nicht ihr ganzes Leben lang denselben Körperbau. Es gibt Zeiten, da haben sie Übergewicht, es gibt Zeiten, da haben sie Untergewicht und auch Zeiten, wo sie die beste Figur machen. Indem Sie Ihren Körper historisch betrachten, finden Sie heraus, welche Gestalt er hat oder wie weit das Abnehmen gehen kann.

Zum Beispiel können Sie sich fragen “War ich immer übergewichtig und groß?” In solch einem Fall ist Ihr Körper vielleicht entsprechend groß geschaffen und



es gibt ein Limit, wie viel Gewicht Sie reduzieren können. In dieser Situation ist es klüger, seine Ziele niedriger anzusetzen.

Das heißt natürlich nicht, dass Sie nie die Figur erreichen, von der Sie träumen. Es ist möglich, aber Sie gehen die Sache besser langsam an. Wenn Sie beispielsweise 100 Kilo wiegen und seit Ihrer Kindheit Größe „extra large“ gekauft haben, dann sollten Sie nicht versuchen, auf einen Schlag 40 Kilo abzunehmen.

Für den Anfang sollten Sie sich vielleicht 10 Kilo als Ziel setzen. Nachdem Sie das erreicht haben, können Sie die nächsten 10 Kilo angreifen und so weiter. Das verhindert Frust und lässt Ihre Aufgabe leichter erscheinen, als sie tatsächlich ist.

Das Aufteilen eines großen Ziels in mehrere kleine harmoniert außerdem mit dem HCG Abnehmprogramm. Wie in Kapitel 2 beschrieben sollten zwischen den einzelnen Abnehmphasen (also der Phase 2) mehrwöchige Ruhezeiten liegen. Nehmen Sie also die ersten Kilos im ersten Zyklus ab, und weitere in den folgenden.

Wie können Sie Ihre früheren Figuren checken? Nun es gibt sicherlich keine Aufzeichnungen über Ihr Gewicht seit Ihrer Kindheit, aber Sie können eins machen: Schauen Sie ins Fotoalbum.



Nehmen Sie so viele Bilder von sich aus früheren Zeiten wie möglich. Nun müssen Sie nur schätzen, wie viel Sie damals jeweils gewogen haben. Das muss nicht allzu genau sein, denn es geht nur darum, das Grundmuster, die Tendenz herauszufinden.

Body Mass Index (BMI)

Der Body Mass Index (Körpermassenindex) ist eine einfache Zahl, die aus einer etwas komplizierteren Formel hergeleitet wird. Aus ihr lässt sich ablesen, ob Sie übergewichtig, untergewichtig oder normalgewichtig sind.

Für Anfänger habe ich hier eine Richtschnur, was die Zahlen repräsentieren und was dies für die Körpergesundheit bedeutet:

- BMI-Wert 18 bis 25 = normal
- BMI-Wert 26 bis 30 = übergewichtig
- BMI-Wert über 30 = fettleibig
- BMI-Wert unter 18 = untergewichtig

So, wie kommen Sie auf die Werte? Sie müssen die Formel wirklich nicht auswendig lernen. Außerdem könnte Ihnen bei der Berechnung ein Fehler unterlaufen und Sie würden von einer falschen Voraussetzung ausgehen.



Für eine zuverlässigere Berechnung Ihres Body Mass Index gehen Sie ins Internet und suchen nach BMI Rechnern. Dort müssen Sie nur Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht eingeben.

Jedoch ist der Wert, der durch BMI Rechner ermittelt wurde, nicht absolut. Denken Sie immer daran, dass Ihre Figur aus mehr als nur Größe und Gewicht besteht. So kann jemand einen BMI-Wert von 25 haben, aber gesünder sein und eine perfektere Figur haben, als jemand mit einem Wert unter 25.

Wenn Sie Ihren BMI-Wert in Ihre Entscheidung einfließen lassen, wie viel Gewicht Sie reduzieren wollen, dann sollten Sie ihn nur als Anhaltspunkt betrachten, nicht als absoluten Fakt. Er gibt Ihnen eine Vorstellung, wie viel Sie abnehmen können.

Gesetzt den Fall, dass Ihr BMI-Wert eine ungesunde Zahl von 26 und höher aufweisen sollte, geben Sie in den Rechner ein niedrigeres Gewicht ein. Damit fahren Sie solange fort, bis der BMI-Wert unter 26 liegt. Die Differenz zwischen tatsächlichem und zuletzt eingegebenem Gewicht, ist dann das Gewicht, das Sie verlieren sollten.

Konzentrieren Sie sich mehr auf Ihre Größe

Oftmals ist das Gewicht nicht der einzige Faktor, den Sie betrachten sollten. Es ist durchaus möglich, dass Sie bereits eine perfekte Figur erreicht haben, obwohl die Waage ein höheres als das Normalgewicht anzeigt.



Nehmen wir an, Sie haben sich als zu erreichendes Ziel ein Gewicht von 60 Kilo gesetzt. Aber es kann passieren, dass Sie bereits eine gute Figur machen, obwohl Sie erst bis auf 70 Kilo abgespeckt haben.

Wie das möglich ist? In der Tat können Menschen mit den gleichen Maßen verschieden schwer sein. Denn es spielen auch andere Faktoren mit hinein. Vielleicht hat die eine Person mehr Muskelmasse und die andere mehr Fettgewebe (Muskeln und Fett wiegen unterschiedlich).

Auch gibt es die sog. Knochenmasse. Die schwerere Person kann einfach eine höhere Knochendichte haben als die leichtere Person. Aber wenn Sie die beiden nebeneinander stellen, scheinen sie in etwa die gleiche Größe zu haben.

Das heißt also, dass Sie nicht nur auf Ihr Gewicht achten, sondern auch Ihre Größe und Körpermaße mit berücksichtigen sollten. Auch wenn Ihr Gewicht noch über dem liegt, was Sie sich als Ziel gesetzt haben, könnte ein weiteres Abnehmen Sie zu dünn aussehen lassen.



Kapitel 6: Erste Schritte: die richtige Vorbereitung

Bevor Sie ein Picknick veranstalten, planen Sie und bereiten vor, was Sie brauchen. Wenn Sie sich Hals über Kopf in etwas stürzen, können Sie etwas vergessen und die ganze Sache wird nicht erfolgreich. Genauso ist es auch, wenn Sie ein Diät-Programm.

Beim HCG Abnehmprogramm müssen Sie auch vorbereitet sein. Da gibt es die dazu notwendigen Hilfsmittel, die bereit sein müssen, und auch Sie selbst müssen in der richtigen mentalen Verfassung sein. Nur auf diese Weise kann das Programm ein Erfolg werden.

Aber natürlich wird es ein großes Durcheinander geben, wenn Sie alles auf einmal machen. Als Schritt für Schritt Anleitung ist hier eine Liste von Dingen, um die Sie sich kümmern müssen, bevor Sie mit dem Programm beginnen. Sie ist chronologisch aufgebaut, damit Sie nicht die Orientierung verlieren.

Holen Sie sich zuerst professionelle Beratung

Es ist niemals richtig, Änderungen an Ihrem Körpersystem vorzunehmen, ohne die Aufsicht eines ausgebildeten Fachmannes. Bevor Sie die HCG Diät Kur



anfangen, sollten Sie zuerst einen Arzt aufsuchen. Am besten gehen Sie zu Ihrem Hausarzt, denn er kennt Ihre medizinische Vorgeschichte.

Frauen sollten zunächst überprüfen, ob sie schwanger sind. Sie sollten sicher sein, dass sie es nicht sind. Falls noch nicht geschehen, sind auch Verhütungsmittel in Betracht zu ziehen. Sie sollten nicht während der HCG Diät schwanger werden.

Sie sollten sich auch auf Diabetes und Krebs untersuchen lassen sowie auf unnatürliche Wucherungen achten, die sich zu Krebs entwickeln könnten. Auch wenn Sie keinen Krebs haben, kann durch die HCG Hormone das Wachsen von verdächtigen Muttermalen beschleunigt werden und sich zu Krebs entwickeln.

Es ist sehr hilfreich, wenn Sie einen Arzt finden können, der Erfahrung in der Begleitung von Patienten hat, die eine HCG Diät durchführen. Wenn Sie Freude oder Kollegen haben, die auch das HCG Programm absolviert haben, fragen Sie sie, welcher Arzt sie betreut oder welche Empfehlungen sie geben können.

Denken Sie daran, nicht nur jemand zu finden, der bestimmt, ob Sie physisch fit sind für das Abnehmprogramm. Sie brauchen auch jemand, der Sie im Auge behält und Ihre Fortschritte beobachtet. Das verhindert Unfälle.



HCG Bezug

Für Anfänger oder für solche, die das HCG Programm zum ersten Mal angehen, ist ein Anfänger Set am besten. Normalerweise ist solch ein Single Kit ausreichend für einen Zyklus. Damit geht Ihnen der Nachschub nicht aus und Sie können den gesamten Zyklus ohne Behinderung durchführen.

Diese Starter Kits enthalten in der Regel auch ein Handbuch, das korrekte Einnahme, Dosierungen und anderes beschreibt. Lesen Sie alles sorgfältig durch. Als Vorsichtsmaßnahme: Wenn Sie es sich leisten können, kaufen Sie zwei Sets. Dann können Sie eines zu Hause lassen und das andere immer mitnehmen. Auf diese Weise haben Sie Ihre HCG Supplements immer zur Hand und verpassen keine Einnahme.

Normalerweise enthält ein Starter Kit homöopathischer oder oral einzunehmendes HCG. Das ist gut für Anfänger. Wenn Sie lieber Spritzen wollen, brauchen Sie eine Verschreibung von Ihrem Doktor.

In beiden Fällen stellen Sie sicher, dass Sie genug Vorrat für mindestens einen Zyklus haben. Auch sollten Sie sich kundig machen, in welchen Läden und Internet Shops die Artikel erhältlich sind. Fragen Sie Ihren Apotheker, ob er oft ausverkauft ist. Falls ja, können Sie sich selbst einen Vorrat anlegen oder sehen sich nach anderen Bezugsquellen um.



Füllen Sie Ihren Kühlschrank

Wenn Sie sich an Kapitel 2 erinnern, dann wissen Sie noch, dass die erste, zweite und dritte Phase jeweils ganz unterschiedliche Ernährungsformen haben. In der ersten Phase sollen Sie kalorien- und fettreich essen. Dann folgt eine eingeschränkte, kalorienarme Ernährung. Und zum Schluss gelangen Sie wieder langsam zurück zur normalen Nahrungsaufnahme.

Was bedeutet das alles für Sie? Das bedeutet natürlich, dass Sie Vorräte der benötigten Lebensmittel anlegen müssen. Falls Sie das nicht tun, könnten Sie das Falsche essen. Und das kann negative Auswirkungen auf das Abnehmprogramm haben. Als Richtlinie sind hier die Nahrungsmittel, die Sie im Kühlschrank haben:

- Frisches Obst für die vitaminreiche Versorgung. Dies ist wichtig, um die Körperfunktionen während der Veränderungen zu erleichtern.
- Zitronen. Daraus bereiten Sie Säfte, um Ihre Getränke anregender zu machen. Das macht es leichter, die kalorienarme Ernährung durchzustehen. Stimmen Sie die Säfte mit kalorienfreien Süßmitteln ab, um sie appetitlicher zu machen.
- Frisches Gemüse. Für die Versorgung mit Ballaststoffen und notwendigen Nährstoffen während des Programms. Ballaststoffe



verbessern die Verdauung vor allem in der Phase der restriktiven Nahrungsmittelaufnahme.

- Mageres Fleisch. Dies kann Hühnchen oder Fisch sein. Gelegentlich auch ein mageres Stück Rind- und Schweinefleisch. Das bringt Abwechslung in Ihre Speisen und versorgt Sie mit den notwendigen Proteinen.
- Kaffee und Tee. Ihre Ernährung ist bereits eingeschränkt genug, daher wäre es umso schwieriger, wenn Sie die Auswahl Ihrer Getränke einschränken würden. Kaffee und Tee geben Abwechslung und versorgen Sie mit Antioxidanzien.
- Fettfreie Milchprodukte. Fettfreier Joghurt ist gut für die Naschkatzen unter Ihnen. Fettfreier Cottage Käse ist auch gut.

Außerdem sollten Sie jede Mahlzeit zu einer besonderen machen unter Anbetracht der Tatsache, dass Sie in Phase 2 auf 500 Kalorien am Tag limitiert sind. Hier ein paar sichere Zusätze, mit denen Sie jedes Essen leckerer machen können:

- Paprika
- Zimt
- Pfeffer
- Petersilie



- Fettarme Würzmittel

Und für Momente, in denen Sie mehr Verlangen haben als auf Ihren restriktiven Diätplan, sind hier einige Lebensmittel, bei denen Sie ab und zu sündigen können:

- Apfelkuchen mit Zimt
- Beeren-Sorbet
- Fruchtshake
- Zimt-Toast
- Stevia kalorienfreies Süßmittel



Vorbereitung für einen giftfreien Lebensstil

Das HCG Diät Programm beinhaltet die Einnahme oder Injizierung des Hormons Human Chorionic Gonadotropin. Damit es am wirksamsten ist, sollten Sie Lebensmittel meiden, die Zutaten enthalten, welche hormonalen Aktivitäten beeinflussen. Lebensmittel, die nicht natürlich produziert wurden, enthalten viele davon.

Während Sie das HCG Programm machen, sollten Sie nur biologische Lebensmittel kaufen. Hier ein schneller Überblick über Bio-Lebensmittel und was die Etiketten bedeuten:

- 100% biologisch (organic). Dies bedeutet, dass das Produkt als ganzes nur aus natürlichen Zutaten besteht.
- Biologisch (organic). Wenn auf dem Etikett biologisch steht ohne den Zusatz 100%, heißt das, dass das Produkt zumindest aus 95% natürlichen Zutaten besteht.
- Aus biologischen Zutaten. Wenn dies auf dem Etikett steht, besteht das Produkt nur zu gut 70% aus natürlichen Zutaten.

Für Ihr HCG Diät Programm dürfen Sie nur die ersten zwei Sorten verwenden. Wenn Ihnen nur die dritte Option möglich ist, gibt es keine Alternative.



Was Sie auch vermeiden müssen, sind Kosmetika. Das schließt auch Lotion, Gesichtscremes und Make-up mit ein. Beachten Sie, dass diese Präparate zwar oberflächlich aufgetragen werden, dass aber einige ihrer Komponenten vom Körper absorbiert werden und ins Blut gelangen.

Natürlich dürfen Sie noch Lotion, Cremes und Make-up verwenden, aber möglichst nur biologisch hergestellte Produkte. Ja, „Bio“ gibt es nicht nur bei Lebensmitteln, sondern auch bei Kosmetika und sogar Möbeln.

Potenzielle Hindernisse beseitigen

Wenn Sie diesen Ebook lesen, ist die Wahrscheinlichkeit gegeben, dass Sie Pfunde zum Loswerden haben. Das kann auch heißen, dass Ihre Küche ein Ort der Versuchungen ist. Dort befinden sich vielleicht Konserven, Nudeln, Schokoriegel, Chips und andere kalorien- und fettreiche Nahrungsmittel.

Bevor Sie mit diesem Programm beginnen, sollten Sie sich zuerst dieser Dinge entledigen. Gut, es ist sicherlich eine Verschwendung, sie einfach wegzuwerfen. Eine Alternative wäre, dass Sie sie öffnen und auf eine Art und Weise versiegeln, dass es eher schwierig ist, sie wieder zu öffnen, und lagern sie auf dem Dachboden oder in einem Abstellraum.

Falls die Lebensmittel schnell verderben, könnten Sie sie verschenken. Vielleicht an Nachbarn oder Verwandte. Oder Sie spenden sie einer wohltätigen Organisation. Auch sie sind glücklich, sie zu haben.



Aufzeichnungsmittel

Das HCG Diät Programm besteht aus Phasen und Stufen. Daher ist es eine gute Idee festzuhalten, was Sie in der Zeit erreicht haben. Das macht es Ihnen einfacher festzustellen, wie gut Sie vorankommen oder ob es etwas gibt, das nicht klappt.

Diese Hilfsmittel brauchen Sie:

- Schreibheft
- Kugelschreiber
- Personenwaage
- Maßband

Aber was halten Sie schriftlich fest? Das hängt davon ab, was Sie nachvollziehen wollen. Vielleicht wollen Sie die Kalorien jeder Speise auflisten, die Sie verzehren, damit Sie wissen, ob Sie auch Ihr Limit einhalten.

Auch müssen Sie die Veränderungen Ihres Körpergewichts notieren, ebenso Ihre Körpermaße. Das dient Ihnen in der Zukunft als Anhaltspunkt. Sie müssen auch über Ihre HCG-Einnahme Buch führen.

Rezepte, Speisen, Essenspläne und Einkaufslisten sind weitere Dinge, die Sie festhalten sollten.



Aufzeichnungsformulare

Darüber hinaus möchten Sie vielleicht extra gut organisiert sein, wie Sie Dinge festhalten. Hier sind ein paar Musterformulare, die Sie verwenden können:

Wöchentlicher Speiseplan und Kaloriennachweis

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Frühstück Kalorien							
Mittagessen Kalorien							
Abendessen Kalorien							
Snack Kalorien							



Täglicher Speiseplan und Kaloriennachweis

	Lebensmittel	Kalorien	
Frühstück	- - - - -		
Mittagessen	- - - - -		
Abendessen	- - - - -		
Snack	- - - - -		



Monatstabelle zur Gewichtsbeobachtung

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5
Oberarm					
Ober- schenkel					
Taille					
Hüfte					
Brust- umfang					



Kapitel 7: Häufige Fehler, die Sie vermeiden müssen

Sie haben bis jetzt gelernt, wie das HCG Programm für Sie Wunder wirken kann. Natürlich sind von Ihrer Seite eine Menge Anstrengungen nötig, um zum Erfolg zu kommen, aber all diese Anstrengungen werden belohnt. Sie werden eine bessere Figur und eine bessere Gesundheit haben.

Alle richtigen Dinge zu kennen, ist lediglich eine Seite der Medaille. Um Ihnen zu helfen, die Fallgruben zu vermeiden, müssen Sie wissen, wo sie liegen. Das heißt, Sie müssen die häufigen Fehler kennen, die das HCG Diät Programm ineffektiv machen.

In diesem Kapitel werden Sie über die Fehler informiert, die den ganzen Plan über den Haufen werfen können. Lernen Sie sie kennen und lernen Sie daraus.

Lernen Sie zuerst alles über das Diätprogramm

Ein sehr häufiger Fehler, der immer wieder gemacht wird, ist, dass sich Leute Hals über Kopf in das Programm stürzen, ohne wirklich etwas zu wissen. Wenn Sie von Kapitel 1 bis hier alles gelesen und alles Erforderliche getan haben, kann man davon ausgehen, dass Sie jetzt über ausreichendes Wissen verfügen.



Manche Menschen jedoch sind von der Idee des schnellen Abnehmens geblendet. Sie nehmen das Programm und erwarten, dass Sie die notwendigen Dinge während der Ausführung lernen. Das ist gefährlich. Wie Sie gesehen haben, ist es entscheidend, voraus zu planen.

Lesen Sie viele Informationen über das Programm, bringen Sie in Erfahrung, wo Sie die benötigten Mittel kaufen können und ob sie erhältlich sind, besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, kennen Sie Ihren Gesundheitszustand und überprüfen Sie Ihre finanziellen Möglichkeiten.

Halten Sie sich immer an den Plan

Die Wege und Methoden des HCG Programms sind unkonventionell. Denken Sie nur, Sie werden auf eine 500-Kalorien-Ernährung reduziert und von anstrengenden Aktivitäten abgehalten. Daher haben manche Leute das Gefühl, dass sie Dinge ändern müssen.

Seien Sie versichert, dass alles im HCG Diät Programm seinen Grund hat. Wenn Sie etwas ändern, könnte es einen Domino-Effekt auslösen und den gesamten Plan zu Fall bringen. Halten Sie sich an die Anweisungen des Buches und beachten Sie die Warnungen und Vorschriften des Arztes, der Sie durch das Programm begleitet.



Haben Sie immer HCG dabei

Ein ganz wichtiger Programmpunkt ist, die Hormone regelmäßig und rechtzeitig zu nehmen. Leider gibt es häufig Situationen, die Sie von dieser wichtigen Anweisung abhalten.

Zum Beispiel sind Sie bis um 17 Uhr im Büro und erwarten, um 18 Uhr zu Hause zu sein – gerade rechtzeitig für Ihren 18-Uhr-Schuss. Aber auf dem Nachhauseweg stecken Sie im Verkehr fest, oder Sie eine dringende Arbeit, die zu Ende gebracht werden muss und die Sie im Büro festhält.

Bei Situationen wie diesen ist es das allerbeste, immer eine Extraportion HCG dabei zu haben. Lassen Sie nicht zu, dass unerwartete Dinge Ihren Plan, erfolgreich abzunehmen, ruinieren.

Vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivitäten

Die Norm der Gesellschaft sagt, dass regelmäßiger gesunder Sport und gelegentliches Gewichtheben notwendig ist, um Gewicht zu verlieren oder zu halten. Diese Norm sollte Sie nicht verwirren.



Ja, Sie werden trainieren, aber nicht zu früh. Zu Beginn dieses Programms dürfen Sie es nicht. Falls Sie solch anstrengende Tätigkeiten ausüben, schaltet Ihr Körper in den Hungermodus und das HCG verliert seine Wirksamkeit.

Die Konsequenz des Hungermodus ist, dass Ihr Körper die Fettverbrennungsrate reduziert, dass er Sie sich hungrig fühlen lässt und dass er von der Nahrung, die Sie zu sich nehmen, mehr absorbiert. Das ist nicht, was Sie wollen.

Stellen Sie immer Fragen

Wenn man mit etwas Neuem konfrontiert wird, ist es normal, dass man viele Dinge nicht versteht. Dann trifft oft auch dann noch zu, wenn man viele Bücher gelesen und Online Tutorials besucht hat. Was Sie aber tun müssen, ist, immer Fragen zu stellen.

Manche Menschen trauen sich nicht zu fragen, weil sie andere nicht belästigen oder weil sie nicht als unwissend gelten wollen. Das ist ein großer Fehler. Ihr Arzt sollte Ihnen immer gern alle Fragen beantworten. Stellen Sie Fragen, damit Sie nicht auf Vermutungen angewiesen sind und Dinge durcheinander bringen.



Stellen Sie sicher, dass Ihr HCG original ist

Das Letzte, was Sie wollen, ist, dass Sie an falsches HCG geraten. Das ist nicht nur unwirksam, sondern kann auch Gesundheitsprobleme verursachen. Das könnte zu schrecklichen Unfällen führen.

Und auch wenn das Präparat eigentlich HCG enthält, könnte es nicht sorgfältig verarbeitet sein. Stellen Sie sicher, dass Sie nur Produkte von zuverlässigen Pharmaunternehmen kaufen, möglichst sogar mit dem US-amerikanischen FDA-Siegel.

Wenn Sie etwas finden, das zu billig ist, könnte das verdächtig sein. Auch ist es das beste, HCG offline einzukaufen. Falls Sie es aber im Internet beziehen, dann nur bei vertrauensvollen Shops.

Falls Sie weitere Fragen haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Er weiß am besten, was Sie vermeiden, worauf Sie achten sollten und was Sie tun müssen und wie Sie es richtig machen.



Schlusswort

Das HCG Abnehm-Programm ist eine effektive Methode, Gewicht zu verlieren, und viele Menschen haben bereits davon profitiert. Und weil es gemacht ist zu vermeiden, dass die Pfunde zurückkommen, ist es leichter, den gesünderen Körper beizubehalten, den Sie errungen haben.

Sie müssen aber immer im Blick behalten, dass die Wirksamkeit des Programms von Ihnen abhängt. Das HCG Programm kann Ihnen den Körper geben, von dem Sie geträumt haben, aber Sie müssen hart dafür arbeiten.

Disziplin ist unerlässlich. Wenn Sie auf das Ziel fokussieren, können Sie die Pfunde dauerhaft fernhalten. Sie werden gesünder leben und Zuversicht in nahezu allem gewinnen.

Sie müssen jedoch auch anerkennen, dass eine bessere Figur zu haben, nicht alles ist, um attraktiver zu sein. Es kommt auch darauf an, wie Sie welche Kleidung tragen und wie Sie mit anderen Menschen umgehen.

Das heißt, statt sich nur auf die Diät zu konzentrieren, müssen Sie auch Ihren Charakter, Ihre Persönlichkeit und die Auswahl Ihrer Garderobe verbessern. Rechnen Sie damit, dass Sie mit dem HCG Abnehm-Programm viele Pfunde verlieren werden, und bereiten Sie sich darauf vor, neue Sachen zum Anziehen zu kaufen.



