



10 Kilo abnehmen in 14 Tagen ohne Jojo-Effekt

Endlich frei von Neurodermitis und Migräne

Haben Sie es satt ständig die "neueste" und "weltbeste" Diät auszuprobieren, um dann frustriert festzustellen, dass die Waage anschließend noch mehr anzeigt wie vor der Diät? Egal wie wenig Sie essen, sie nehmen einfach nicht ab? Sie fühlen sich antriebslos, gestresst, ständig müde und erkranken bei jeder Grippewelle? Sie leiden an folgender Krankheit (oder sogar an mehreren)?- Migräne, Rheuma, Hauterkrankung, niedriger Blutdruck- Bluthochdruck, Allergien, Wechseljahresbeschwerden, Diabetes Typ 2, schwaches Immunsystem...Die gute Nachricht: Dieses Buch bietet eine Lösung für beide Probleme. Eine Lösung für Ihr Gewichtsproblem und eine Lösung für Ihre Krankheiten! Die Autorin schildert in einer einfachen und leicht verständlichen Art, ihre eigenen Erfahrungen mit einer Fastenkur in der sie 10 kg Gewicht in nur 14 Tagen abgenommen hat.

Ohne Jojo Effekt!"Nebenbei" wurde sie von ihrer chronischen Neurodermitis, ihren Migräneattacken und einem schwachen Immunsystem geheilt. Sie beschreibt sehr anschaulich wie sie nach unzähligen Diäten mit anschließenden starken Gewichtszunahmen endlich eine Möglichkeit fand dauerhaft ihr Idealgewicht zu behalten. Sie fand heraus - Diäten erzeugen eine künstliche Hungersnot. Ist die "Hungersnot" vorbei, hamstert der Körper alles verfügbare um es rasch in die Fettzellen einlagern zu können. Das ist der gefürchtete Jojo Effekt. Im Gegensatz zu einer Diät wird beim Fasten keine künstliche Hungersnot erzeugt, da der Organismus sich permanent aus dem reichhaltigen Angebot der Fettzellen bedienen kann. Es entsteht kein Mangel, da immer genügend Fettzellen vorhanden sind. (Mindestens so lange wie gefüllte Fettzellen zur Verfügung stehen)Kein Mangel - kein Jojo Effekt. So einfach ist das. Auf Grund dieser erstaunlichen aber durchaus verständlichen Erkenntnis waren natürlich Diäten für sie keine Option mehr. Davon hatte sie schon viel zu viele erfolglos hinter sich gebracht. Bei ihren Recherchen entdeckte sie etwas was sie schier vom Glauben abfallen ließ: Man könne alleine nur durch fasten wieder völlig gesund werden. In einem Zeitungsartikel standen eine ganze Liste von Krankheitsbildern denen man mit fasten entgegen wirken könne. Das ging von Allergien, Bluthochdruck, Gicht, Hauterkrankungen und Migräne bis hin zu lebensbedrohlichen Erkrankungen (um nur einige wenige zu nennen). Da war sie verständlicherweise skeptisch- nur durch eine Fastenkur sollte alles geheilt werden? Sie hatte selbst eine chronische und aus therapierte Neurodermitis, Migräneattacken und ein sehr schwaches Immunsystem. Zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen war das möglich? Die Traumfigur zu erlangen und endlich wieder gesund zu werden? Es hörte sich fast zu gut an...Sie stürzte sich in das Experiment Heilfasten und hat auf ganzer Linie gewonnen. In nur zwei Wochen nahm sie 10 kg ab, ihre chronische Neurodermitis heilte ab und ihre Migräneattacken kamen nach dieser erfolgreichen Kur nie mehr wieder. In einem Fastentagebuch schildert sie ihre Erlebnisse während ihrer ersten Fastenkur. Sie erhalten einen wertvollen Ratgeber mit zahlreichen Tipps wie sie ihren Fastenprozess wirkungsvoll unterstützen können. Sie erreichen endlich dauerhaft ihre Traumfigur und ganz nebenbei können sie wieder gesund werden. "Es ist viel einfacher nichts zu essen, als wenig zu essen", wenn sie das Buch gelesen haben, werden sie so begeistert sein, dass sie sofort loslegen werden!

erschienen im Februar 2018 als Taschenbuch

Preis: 5,99 € zuzüglich Versandkosten

Viel Erfolg beim Ausprobieren
Anita und Thomas Noderer