

Inhalt

Wichtiger Hinweis für den Leser	7
Vorwort.....	9
Einleitung	13
Teil I: Was uns übergewichtig und krank macht	21
Kapitel 1: Warum Diäten uns im Stich lassen	23
Kapitel 2: Warum Sport nicht dünn macht.....	31
Kapitel 3: Warum Zuckerabhängigkeit schlimmer als Drogenabhängigkeit ist	37
Kapitel 4: Wie Toxine Sie dick, krank und müde machen	43
Teil II: Fünf Tricks zum dauerhaften Gewichtsverlust.....	55
Kapitel 5: Wie Sie die toxische Überbelastung in Ihrem Körper loswerden	57
Kapitel 6: Korrigieren Sie hormonelle Ungleichgewichte	85
Kapitel 7: Beschleunigen Sie Ihren Stoffwechsel	105
Kapitel 8: Essen Sie, was Sie dünn macht	117
Kapitel 9: Meiden Sie Essen, das Sie dick macht	143
Teil III: Das DHEMM-System: Ein System für dauerhaften Gewichtsverlust	153
Kapitel 10: ENTGIFTUNG – Werden Sie die Toxine los, um dauerhaft Gewicht abzunehmen	159

Kapitel 11: ESSEN – Essen Sie reine und ausgewogene Nahrung, um dauerhaft abzunehmen	169
Kapitel 12: BEWEGUNG – Setzen Sie sich in Bewegung, ohne Fitnesscenter und Trainingsprogramm	187
Kapitel 13: DHEMM-Erfolgsgeschichten	201
Teil IV: Ausschließlich Frauensache	217
Kapitel 14: Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude für Frauen über vierzig	219
Kapitel 15: Stoppen Sie die Gewichtszunahme während der Perimenopause und der Menopause	229
Kapitel 16: Sie mögen keinen Sport? Versuchen Sie es mit Sexercise!	249
Kapitel 17: Warum farbige Frauen mehr Gewicht zulegen als andere Frauen	253
Kapitel 18: Selbstvertrauen tanken mit einem neuen Körper und einem neuen Ich	259
Kapitel 19: Ihr Blitzstart zum Abnehmen durch die 10-Tages-Detox-Kur mit grünen Smoothies	269
Schlusswort	273
Anhang	277
Glossar	295
Bibliografie	299
Danksagungen.....	301
Über die Autorin	303