

Finn Anderson

HILFE!

ICH WIEGE ZU VIEL



Wie du dich in kürzester Zeit
aus dem Übergewicht rettest

Hinweis

Die Inhalte stellen lediglich Erfahrungen und Ansichten des Autors dar und basieren nicht auf den anerkannten Regeln der Medizin oder anderen Wissenschaften. Insbesondere ersetzt dieses Buch keine individuelle medizinische Beratung. Die Umsetzung der Inhalte dieses Buches ist unter Umständen mit gesundheitlichen Risiken verbunden und erfolgt daher ausdrücklich auf eigene Gefahr.

Der Autor und der Verlag haften nicht für Gesundheits- und sonstige Schäden oder sonstige direkte oder indirekte negative Auswirkungen, die aufgrund der Nutzung der Inhalte dieses Buches entstehen oder entstanden sind. Der Autor und der Verlag übernehmen außerdem keine Gewähr für die

Richtigkeit, Vollständigkeit, Qualität und Aktualität der Inhalte.

INHALT

RESPEKT, DASS DU ES ANPACKST!

WAS IST DEIN ZIEL?

KONTROLLE BEHALTEN

Die Waage ist dein bester Freund!

Kalorien zählen: So behältst du den Überblick!..

Fitnessuhren können helfen

MIT REAKTIONEN DEINER
MITMENSCHEN RICHTIG UMGEHEN

MOTIVATION

ERNÄHRUNG: DIE RADIKALE
UMSTELLUNG FÜR SCHNELLEN
ERFOLG!

Getränke: Was ist tabu?

Meine Ernährung: Low Carb, Low
Fat, High Protein

BEWEGUNG: EIN MUSS?

MIT RÜCKSCHLÄGEN RICHTIG
UMGEHEN

ZIEL ERREICHT! WIE GEHT ES
WEITER?

DU BIST STARK!

CHECKLISTE