

GESUND ABNEHMEN

Sie wollen wirklich abnehmen?
Nachhaltig, gesund und so, wie es Ihrem Körper entspricht? Dann haben Sie sich für das richtige Buch entschieden. Es erwartet Sie keine neue »Wunderdiät«, sondern ehrliches, über viele Jahre mit meinen Patienten praktiziertes und wissenschaftlich fundiertes Wissen darüber, wie gesundes Abnehmen tatsächlich funktioniert. Denn eins steht fest: Jeder Mensch kann abnehmen. Es ist zwar gerade am Anfang nicht immer ganz einfach, weil einiges im

Ernährungs- und Bewegungsleben verändert, genauer gesagt verbessert werden muss. Doch die Anstrengung lohnt sich! Schon nach wenigen Tagen wird sich ein Gefühl von gesunder Zufriedenheit in Ihnen breitmachen. Weil Sie sich immer satt essen können und die Kilos trotzdem purzeln – und zwar genau die, die Ihnen nicht guttun: die fettigen. Die wertvollen Muskelkilos dagegen kommen wieder mehr und mehr zum Vorschein.

Egal ob Sie drei, zehn oder 50 Kilo abnehmen möchten: Die Vorgehensweise, die ich Ihnen in diesem Buch beschreibe, ist der biologisch klügste, gesündeste und nachhaltigste Weg zum Wunschgewicht.

Ich wünsche mir, dass Sie durch dieses Buchs verstehen, wie Ihr Körper und Ihre Psyche beschaffen sind. Denn erst mit

diesem Wissen haben Sie die Macht, gegen Ihre Gene und die geschickten Verlockungen der Lebensmittelindustrie zu bestehen und sich dauerhaft von Ihren ungeliebten Kilos zu befreien. Bitte verschließen Sie daher nicht Ihre Augen, sondern werden Sie aktiv. Denn mit dem nötigen Wissen und dem richtigen Lebensstil kann jeder abnehmen. Wirklich jeder!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Dr. Petra Fracht



NEUE WEGE ZUM WUNSCHGEWICHT

Die meisten Diäten scheitern und trotzdem quälen sich viele Menschen immer wieder – in der Hoffnung, damit

endlich ihre überflüssigen Kilos loszuwerden. Was die wenigsten wissen: Sie können gar nichts für ihr Übergewicht! Und: Wenn sie dauerhaft abnehmen wollen, müssen sie mit ihrem Körper arbeiten und nicht gegen ihn.