

sind typische, traditionelle Maststoff-Zugaben. Daher sollen sie in unseren, aufs gesunde Schlankmachen optimierten Rezepten nicht vorkommen. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie diese Produkte grundsätzlich aus Ihrer Ernährung verbannen sollten. Es kommt vielmehr darauf an, den Maststoffverzehr generell von den irrsinnigen Mengen wieder auf ein Maß zu reduzieren, mit dem der Körper problemlos, gesund und schlank zurechtkommt.

Wenn Sie auf so manches Ihrer Faibles, den Rohschinken, Ihr gekühltes Bier oder ein gelegentliches Marmeladenbrot, nicht verzichten mögen, dann muss das kein Problem sein, sofern Sie nicht auch noch bei allen anderen Maststoff-Angeboten kräftig zulangen (>). Das Problem sind die Übermengen, Tag für Tag, diese führen zur dauerhaften Stoffwechselmanipulation in

Richtung Fettaufbau. Es geht um eine maststoffarme Alltagsküche. Der gelegentliche Notstopp am Imbiss wie auch das Stück Sonntagskuchen sind keinen Gedanken wert. Letzteres gilt umso mehr, wenn süße Leckereien maststoffmäßig entschärft sind. Wie das geht, zeigen Ihnen beispielsweise die Rezepte ab >.

Dieses Kochbuch bietet Ihnen eine Vielzahl von Anregungen, wie Sie sich im Alltag mit leckeren Schlankmacher-Speisen gesünder ernähren können und sich dabei sogar besser und energievoller fühlen. Die Lebenskraft aus der Nahrung wird nicht mehr in die Depots umgeleitet, während sie dort, wo wir sie gut gebrauchen können, aufgrund der täglichen Maststoff-Überdosis knapp ist. Im Schlankmacher-Stoffwechsel steht Ihnen die Energie wieder voll zur Verfügung. Essen wieder als Stärkung – und nicht als zusätzliche Last. Deshalb

wünschen wir umso mehr: gutes Gelingen
beim Kochen und beschwingten Genuss mit
unseren Rezepten für den Schlankmacher-
Stoffwechsel.

Groß Willand



MASTSTOFFE – Dickmacher in der Nahrung

Was bringt uns dazu, mehr zu essen, als

wir wollen? Zunächst die gute Nachricht: Es liegt nicht an mangelnder Disziplin und Selbstkontrolle! Schuld daran sind vielmehr bestimmte Inhaltsstoffe in unserer Nahrung, die unseren Stoffwechsel unbemerkt von der gesunden Energieverwertung hin zu massivem Fettaufbau manipulieren. Doch es kommt noch besser: Der Weg aus dem Mastmodus zurück in den Schlankmacher-Stoffwechsel führt nicht über Verzicht und Verbote, sondern über eine bewusste Zusammenstellung und Zubereitung der Mahlzeiten.