

Hcg Diät Kochbuch Das Abnehmen Mit Der Stoffwechs

Eventually, you will no question discover a other experience and realization by spending more cash. yet when? get you bow to that you require to get those all needs once having significantly cash? Why dont you attempt to get something basic in the beginning? Thats something that will guide you to understand even more in relation to the globe, experience, some places, following history, amusement, and a lot more?

It is your completely own get older to exploit reviewing habit. accompanied by guides you could enjoy now is **Hcg Diät Kochbuch Das Abnehmen Mit Der Stoffwechs** below.

Hcg Diät Kochbuch Das Abnehmen Mit Der Stoffwechs

2020-03-20

TIANA ALEJANDRO

[Abnehmen Mit der HCG-Diät](#) via tofino media

Als Privatcoaches haben wir unseren Kunden geholfen, insgesamt über 1000 Kilogramm abnormales Körperfett in weniger als einem Jahr verschwinden zu lassen. Dabei begleiteten wir sie durch alle Phasen der HCG-Kur und standen ihnen täglich mit Rat und Tat zur Seite. Während unserer Tätigkeit konnten wir nicht nur sehen, wie schnell und einfach die HCG-Kur funktioniert, wir beobachteten auch, dass die Kunden mit jedem verlorenen Kilo zufriedener und glücklicher wurden. Selbstverständlich trafen wir in dieser Zeit auch auf das eine oder andere Problem, das wir zu lösen hatten. Wir sammelten die schlimmsten Fehler, die uns begegneten, die häufigsten Fragen, die man uns stellte und natürlich alle Probleme, die entstanden. Auf diese Art haben wir einen Leitfaden entwickelt der Ihnen zeigen soll wie alles funktioniert, und Ihnen dabei hilft, die größten Klippen bei der Durchführung einer HCG-Kur zu umschiffen - auch ohne einen Privatcoach. Dieses Buch ist eine komplette Anleitung für die Durchführung der HCG-Kur mit Tipps, Tricks und Rezepten für eine einfache Umsetzung.

The HCG Diet Quick Start Cookbook--Large Print Dhimant N Parekh

Have you reached the maintenance phase of the HCG Protocol? Congratulations! Don't panic as you replace your short list of foods allowed on the low calorie phase of the diet with the endless list of foods allowed on the maintenance phase and that looming question, "What can I eat on the maintenance phase and going forward so that I don't gain the weight back?" Our mission for this book is to provide you with over 201 recipes that are NOT the obvious, boring or tasteless. We want to give you variety, without too much thought, for breakfast, snacks, entrees, party foods, drinks and combination foods. Most recipes are designed for the No Sugar/No Starch phase of maintenance but there are options for the second phase of maintenance as well. Not just for the short term, this book was designed as a cooking tool for maintenance and beyond. Each recipe has nutritional information and serving size suggestions listed to help you gage your intake for the day. Colored pictures help you to choose food that is appetizing to you! Healthy eating tips, diet tips, maintenance guidelines and a discussion on Dr. Simeons' philosophy of maintenance are all included. These recipes have been put to the test, both in regard to taste and protocol acceptability. With your new knowledge of foods and the recipes in this book, the next few weeks will fly by. Savor both your meals and your success!

Die Erfolgreiche HCG Diät MIX-Version tredition

Mit der hCG Stoffwechsellkur zu Ihrem Traumkörper! Es gibt zahlreiche Bücher im Handel, die Menschen versprechen mit der richtigen Crash-Diät oder einem rigorosen Trainingsprogramm schnell abnehmen zu können, und wir haben alle schon dutzende versucht, in der Hoffnung Gewicht zu verlieren. Doch am Ende gefallen uns die Resultate nicht und die Kilos kehren immer wieder zurück, der Jo-Jo-Effekt tritt meist ein. Denn keine dieser Diäten geht eindringlich genug auf die Ursache der Gewichtszunahme ein oder bietet eine optimale Lösung an. Sobald wir die Diät beenden und gewohnte Essgewohnheiten etablieren, ist das Gewicht doppelt so schnell wieder drauf. Deshalb ist es Zeit etwas Neues auszuprobieren, die hCG-Diät. HCG nutzt einfach auf clevere und schonend natürliche Art unsere Körpereigenschaften dazu, Fettzellen zu mobilisieren und den Stoffwechsel im Organismus zu regulieren bzw. anzuregen. Abnehmen ohne Hunger! Wer hat gesagt, dass man immer hungrig sein muss wenn man abnimmt? Man kann auch satt durch den Tag gehen und trotzdem abnehmen. Man muss nur das richtige essen! Dieser Ratgeber zeigt Dir wie Du mit einem gesunden und regulierten Stoffwechsel zu Deinem Wunschgewicht kommst. Auch ohne Hunger! Schluss mit qualvollen Diäten! Wer mag es schon seine Essgewohnheiten von einen Tag auf den anderen komplett umzustellen? Lange Zeit gönnte man sich alles Mögliche und plötzlich darf man nur eine Handvoll widerlicher Nahrungsmittel essen. Wochenlang versucht man auf Vollkornbrot, Salaten und Wasser zu überleben. Man ist müde, träge, schlecht gelaunt und nach wie vor hungrig. Und beim Anblick der nächsten Scheibe Vollkornbrot wird einem ganz übel. Schluss damit!!! Keine Kalorien-Mathematik! Seien wir doch mal ehrlich. Wer zählt schon gewissenhaft bei jeder Mahlzeit die Kalorien, die Kilokalorien, die Kohlenhydraten und deren Zuckergehalt, die Eiweiße und die Fette? Wer macht Tabellen, vergleicht die Zahlen und macht Berechnungen? Die Antwort ist: fast keiner. Und das ist auch verständlich. Man will schließlich nur ein paar lästige Kilos loswerden und keine Wissenschaft daraus

machen. Abgesehen davon beansprucht es eine Menge Zeit. Dieses Buch verhilft Dir spielend leicht zu Deiner Traumfigur auch ohne Kalorien-Mathematik! Abnehmen kann lecker sein! Dieses Buch enthält Rezepte die nicht nur ihren Zweck erfüllen, nämlich Dir helfen die nervigen Extra-Kilos loszuwerden, sondern auch unheimlich lecker sind. Als BONUS gibt es leckere Low Carb Rezepte: Rührei à la India Omelette dé Champignon Good-Morning-Pfannkuchen Grüner Lachs-Gurken-Salat Der Supersalat Käse-Lachs Pfannkuchen Gesunde Gemüse Frittata Tomaten-Orangen-Suppe Möhren-Ingwer-Suppe Würzige-Feta-Pfanne Putenschnitzel mit Füllung Hähnchen in der Gemüsepfanne Minutensteaks á la Caprese Rinderfilet auf Tomaten Himbeerencreme Früchtejoghurt und vieles mehr.. Holen Dir JETZT dieses Buch und erlange Deine Traumfigur, ganz ohne Mühe!

HCG Kochbuch Createspace Independent Publishing Platform Fettfrei und Lecker - Das Adipositas und HCG Diät-Kochbuch 2. erweiterte und überarbeitete Auflage Spezielle entwickelte Rezepte für Adipositas Kur, HCG und Low Carb Diäten. Mit diesem Kochbuch fällt das Abnehmen leicht. Denn sogar wenn Fett, Kohlehydrate und Zucker tabu sind, lassen sich hervorragende Gerichte zaubern. Wie das funktioniert wird hier erklärt. Lecker und leicht nachzukochen, schnell zubereitet. Alle Rezepte lassen sich gut in den persönlichen Alltag integrieren. Das Beste: man nimmt ab und kann doch gleichzeitig schlemmen! Für wen eignen sich die Gerichte? - Für jeden, der eine Umstellung seiner bisherigen Ernährungsgewohnheiten vornimmt (besonders längerfristig) - Für jeden, der eine Diät zur Bewältigung seiner Adipositas unternimmt oder eine spezielle HCG und hHCG (homoopathische HCG) Diät - Und natürlich auch für alle, die sich einfach gesund ernähren wollen, ihr Gewicht halten und ihren Speiseplan erweitern wollen um fettfrei zubereitete Gerichte ohne Kohlehydrate. Die Rezepte sind nach folgenden Rubriken sortiert: - Proteine - Gemüse und Salate - Gemischte Protein und Gemüse-Mahlzeiten - Frucht-desserts Immer wieder neu kombiniert ergeben sich Mahlzeiten für einen Zeitraum von mehreren Wochen. Kocht man mehrere Portionen, so lassen diese sich praktischerweise einfrieren oder wieder aufwärmen. Das spart wiederum Zeit. Fazit: easy zubereitet und mit gutem Gewissen genusslich verzehrt macht diese Art der Diät Spass

Over 201 Worry Free Hcg Maintenance Recipes Riva Verlag hCG Diät - Schnell abnehmen mit der 21-Tage-Stoffwechsellkur hCG Kochbuch mit 100 Rezepten und 33 Snacks >>> Für wenige Tage zum vergünstigten Preis von 0,99 € Sie möchten abnehmen! Mit diesem Buch haben Sie sich für eine Diät entschieden, mit der Sie Ihre Abnehmziele garantiert schnell erreichen werden. Die hCG Diät lässt überflüssige Pfunde schnell purzeln. Sie werden sich viel fitaler fühlen, weil Ihr Körper von vielen belastenden Giftstoffen befreit wird. In diesem Buch finden Sie alles, was Sie für die erfolgreiche Durchführung der hCG Diät benötigen! Die Inhalte des Buches im Detail: * Was bedeutet hCG? * Die Grundlagen der hCG Diät * Die Vorbereitung auf die Diät * Die einzelnen Phasen der hCG Diät * Frühstücksideen * Leckerer für Mittag oder Abendbrot * Suppen und Eintöpfe * Salatvariationen * Dips, Dressings & Co. * Bowls & Smoothies * Natürliche Unterstützung während der Diät * Die Top Ten der proteinhaltigen Lebensmittel * Liste aller empfohlenen Lebensmittel * Auf den Punkt gebracht * 33 Snacks unter 90 Kilokalorien * Bonus - Zuckergefreie Ernährung Zusammenfassend: ✓ Sie erfahren alles über das hCG Hormon und seine Wirkung. ✓ Die verschiedenen Phasen der Kur werden erläutert. ✓ Sie finden über 100 abwechslungsreiche Rezepte in diesem Buch. Außerdem enthalten: ✓ Natürliche Unterstützung während der Diät ✓ Top Ten Liste der proteinhaltigen Lebensmittel ✓ Liste mit allen empfohlenen Lebensmitteln ✓ 33 Snacks unter 90 kcal ☆ ★ ☆ Erwerben Sie jetzt diesen Ratgeber zum Sonderpreis! ☆ ★ ☆ Lesen Sie auf Ihrem PC, Laptop, Mac, Smartphone, Tablet oder Kindle Gerät. Sichern Sie sich JETZT Ihr Buch mit "Jetzt kaufen mit 1-Click"

The Hcg Diet Gourmet Cookbook Volume Two Alexander Haselhoff Thinner and healthier-this dream come true with HCG DIET RECIPES, everyone will be able to lose weight and keep it off, & can do it on their own by sticking with it, the results are tremendous...and fast!! The recipes in this HCG DIET RECIPES cookbook can help you enjoy flavorful meals while losing up to a pound a day, even during the- very low calorie days you will feel boundless energy and no hunger pains. Recipes for chicken, beef, fish, vegetables, fruit, drinks, desserts are surprisingly easy to understand and follow simple ingredients to find at the store, which helps to keep you on the diet longer than expected without getting bored. All recipes comply exactly with the HCG protocol & include basic essential details about the diet & lots of tips and notes to make the diet so much easier to follow successfully.

HCG diät kochbuch Createspace Independent Publishing Platform Wollen auch Sie die besten und kreativsten Rezepte der berühmten hCG-Diät kennenlernen und damit endlich zu Ihrem Traumgewicht kommen? Sind auch Sie auf der Suche nach einer effektiven Diätkur, die nicht nur schnellen, sondern auch dauerhaften Erfolg verspricht? Oder haben Sie sich bereits für die bewährte hCG-Diät entschieden und wollen nun leckere Rezeptideen für die erfolgreiche Durchführung haben? Dann liegen Sie mit diesem Buch goldrichtig! Möchten Sie nicht länger ratlos vor Ihrem Kühlschrank stehen? Wollen Sie trotz Diät Ihre Mahlzeiten genießen können? Haben Sie keine Lust mehr auf eintönige Gerichte, die bloß nach Diät schmecken? Damit sind Sie nicht allein. Darum habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die besten Rezepte der hCG-Diät für jede Gelegenheit zusammen zu tragen und Ihnen somit den Weg zur Traumfigur so bunt und genussvoll wie möglich zu machen. Kaufen Sie sich jetzt dieses Buch und entscheiden Sie sich für Ihr Traumgewicht! hCG: Abnehmen mit der hCG-Diät - Das Kochbuch Für jede Gelegenheit, jeden Gaumen und jede Phase der bewährten hCG-Diät bietet dieses Kochbuch die kreativsten und schmackhaftesten Rezepte. Seien Sie nie wieder ratlos, sondern pepen Sie jetzt Ihre Küche auf! Kompakt, aber ausführlich beschrieben, habe ich für Sie die besten Rezepte ausprobiert, die sich für die hCG-Diät eignen. Tun Sie es den Stars gleich und holen Sie sich jetzt Ihre Traumfigur! Ob Vegetarier, Naschkatze, Fleischfresser, hier findet jeder sein Lieblingsgericht! Entscheiden Sie sich jetzt für ein lecker leichtes Leben! All dies ist möglich, wenn Sie sich jetzt dieses Buch kaufen! Kurz & Knackig: Was ist drin? Leckere Muntermacher und stärkende Frühstücksideen Suppen, Salate und Snacks - So halten Sie Ihre Diätkur bei jeder Gelegenheit durch Fleischfresser oder Vegetarier? Ganz egal, hCG ist für alle Auch Naschen ist erlaubt - Ich zeige Ihnen die besten Rezepte für süßen süßes und leicht-leckere Desserts Warum ausgerechnet dieses Buch? Endlich ist es Ihnen möglich schnell und effektiv Gewicht zu verlieren und dabei weder zu hungern, noch an langweiligen Gerichten zu knabbern. Dieses Kochbuch bietet den Leitfaden, um endlich ein leichtes und glückliches Leben zu führen. Nehmen Sie es jetzt in die Hand und entscheiden Sie sich für ein schöneres und besseres Leben. Lösen Sie sich von Frustration und Ratlosigkeit und machen Sie Ihr Leben mit meinen vielseitigen Rezepten endlich wieder bunt! Kaufen Sie sich jetzt dieses Buch und genießen Sie noch heute eines der vielen leckeren Rezepte der hCG-Diät!

1000 Kilo in 300 Tagen: Abnehmen mit HCG Createspace Independent Publishing Platform

Mit der hCG Diät erfolgreich abnehmen und anschließend das Gewicht dauerhaft leicht halten Die bekannte Stoffwechseldiät hat dabei schon vielen Menschen geholfen. Der Autor hat mit der hCG Diät selbst 17 kg abgenommen und schreibt seit 7 Jahren auf seinem bekannten Blog zum Thema. Viele Erfahrungsberichte von Bloglesern, die leckersten Rezepte, Diätpläne, Fragen & Antworten, sowie viele Tipps aus der Praxis sind über die Jahre zusammengelassen. Nutze die Diät-Erfahrungen von vielen tausend Bloglesern und vom Autor, um jetzt dauerhaft dein Wunschgewicht zu erreichen. Denn mit der hCG Diät kann schnell und dauerhaft Gewicht verloren werden. Mit der Unterstützung von homöopathischen hCG Globuli oder Tropfen, sind Heißhungerattacken und starke Hungergefühle Vergangenheit. Dabei sind hCG Globuli und Tropfen eine gesunde und natürliche Alternative zu der von Reichen & Prominenten genutzten hCG-Spritzenkur. Mit dieser werden seit vielen Jahren sehr hohe Gewichtsverluste erreicht. Das ist jetzt auch auf natürlichem Weg möglich. Nutze jetzt auch die Möglichkeit schnell und gesund abzunehmen. Alexander (Autor vom bekannten Blog hCG Diät Buch) ist ein Ernährungsexperte, der dir in diesem Buch die hCG Diät umfassend vorstellt. Mehr als 7 Jahre Erfahrung mit der beliebten Stoffwechseldiät aus vielen Rückmeldungen, Diskussionen und Erfahrungsberichten tausender Blogleser stecken in diesem Buch. Dazu die Auswertung der verfügbaren wissenschaftlichen Studien und medizinischen Erkenntnisse zum Thema. In seinem Buch steckt geballte Information, um jetzt dauerhaft und schnell dein Wunschgewicht zu erreichen. Der Autor hat die hCG Diät selbst erfolgreich durchgeführt und in 2 Diätphasen 17 kg Gewicht verloren. Dabei entstanden viele Fotos von Lieblingsrezepten und allen Themen rund um die Diät. Starte jetzt deine erfolgreiche hCG Diät! Das findest Du im hCG Diät Buch: Eine ausführliche hCG Diät Anleitung aus der Praxis mit vielen Tipps & Tricks aus 7 Jahren Erfahrung und tausenden Rückmeldungen meiner Blogleser Einen Diätplan für den leichten Einstieg in die Diät mit Rezepten und Einnahmeempfehlung für Nahrungsergänzungsmittel, hCG Globuli und Tropfen Alle erlaubten Lebensmittel mit QR-Code und Links zum Download für unterwegs Viele hCG-konforme Rezepte mit Fotos, die bei meinen

Bloglesern und mir zu den leckersten Favoriten in der Diätphase und Stabilisierungsphase zählten (mit Kalorienangaben, Zubereitung und Fotos) Empfehlungen zu den Nahrungsergänzungsmitteln und hCG Globuli und Tropfen. Dazu Einnahme und Wirkung ausführlich erklärt Zahlreiche Erfahrungsberichte meiner Blogleser über die Durchführung und das Ergebnis der hCG Diät in einem eigenen Kapitel Hintergrundinfos zur hCG Diät mit Verweisen auf viele wissenschaftliche Studien und Quellenangaben Alle Infos über klassische und bioenergetische hCG Globuli und Tropfen Mehr als 41 Fotos vom Autor zur hCG Diät und den beliebtesten Rezepten Links (mit QR-Codes) zu ausgesuchten Video-Rezepten vom Autor **Abnehmen - HCG - Diät: Fett Verbrennen Am Bauch, Stoffwechsel in Schwung Bringen und Mühelos Zum Idealgewicht! Rezepte, Ernährungstipps und Diätplan**

CreateSpace

Die HCG-Diät ist eine der effektivsten Diäten überhaupt und findet Tag für Tag neue Anhänger rund um die Welt. Ursprünglich kommt die Diät aus Amerika und ist auch als Hollywood-Diät bekannt. Es geht darum, schnell und nachhaltig auf gesunde Weise viel Gewicht zu verlieren. Dieses Buch ist ein Zwei in Eins" HCG Kochbuch. Auf der einen Seite sind viele Informationen über das HCG-Erfolgskonzept, auf der anderen Seite sind über 100 leckere Rezepte zum schnellen und sicheren Abnehmen enthalten. Die Rezepte sind auf die STABILISIERUNGSPHASE ausgelegt. Sie sind sehr kalorienarm, eiweißhaltig, gesund und abwechslungsreich. Alle Rezepte sind übersichtlich in Kategorien aufgeteilt und für ein schnelles finden untereinander verlinkt: Dressings, Dips, Marinaden Salate Suppen und Eintöpfe Rindfleischgerichte Geflügelgerichte Fisch und Meeresfrüchte Vegetarische Gerichte Hier einige Beispiele aus dem Rezeptangebot: Chipotle-Chilis in Abodo-Sauce, Diät-Mayonnaise, Frischkäse-Krabben-Dip, Senfdressing, Farmer-Dressing, Thunfischsalat mit Artischocken und Oliven, Grüner Göttinger-Salat, Steaksalat mit Endamame und Koriander, Thai-Indischer Rindersalat, Mexikanischer Grünkohlsalat, Kohlrabi Eintopf, Chili mit Blumenkohl und Quinoa, Brokkoli-Käsesuppe, Asiatische Frühlingssuppe süss/sauer, Pizzasuppe mit Zucchini-Nudeln, Koreanisches BBQ-Rind (Pul-Kogi), Panzanella: Steak mit Winterkürbis, Pikanter Bittermelone mit Spargel und Shirataki-Nudeln, Rindergulasch mit Spargelbrokkoli, Gebackenes Rinderfilets mit frischen Spinat, Grüner Chili-Hähnchen-Auflauf, Hähnchenrollen, gefüllt mit Artischockenherzen, Hähnchen nach jamaikanischer Art, Hähnchenstreifen mit grünen Bohnen, Seeteufel-Filet auf Rahmspinat, Seezunge mit Pfefferlingen, Jakobsmuscheln: Fiesta-Style, Glasierter Wildlachs mit sonnengetrockneten Tomaten, Fester Tofu, Ricotta-Spinat-Törtchen, Leinsamenbrot, Zartes Spargel-Omelette, Hafer/Blaubeeren-Smoothie, Erdbeer-Spinat-Smoothie, Mandel-Shake, Heiße Schokolade (zuckerfrei), Eis-Karamell-Macchiato Was finden Sie noch in dem Buch? Bei jedem Rezept ist eine Portionseinteilung erhalten in: Anzahl und Art (Protein, Gemüse, Obst, Melba-Toast) Kalorienzähler für jede Portion Antworten auf Was ist die HCG-Diät? Antworten auf Wie funktioniert die HCG-Diät? Einen Diätplan mit genauen Erklärungen aller HCG-Phasen (Ladungsphase, Diätphase, Stabilisierungsphase und Erhaltungsphase) Hinweise zu erlaubten und verbotenen Lebensmitteln in den einzelnen Phasen Eine HCG-Lebensmittelliste Und viele persönliche Tipps Verstehen Sie dieses Buch als einen originellen und hilfreichen Wegbegleiter zu einem besseren Lebensgefühl. Profitieren Sie von diesem ausgesprochen guten Preis-/Leistungsverhältnis. Kaufen Sie sich das Buch und lassen Sie keine Zeit verstreichen auf Ihren Weg zum Idealgewicht!

HCG DIÄT KOCHBUCH - Teil 2: Stabilisierungsphase

Compbook

Erfahren Sie, wie Sie mit den etablierten Schritten und Techniken der hCG-Diät ganz leicht Ihr Traumgewicht erreichen Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Gewicht? Können Sie einfach keine Diät durchhalten? Wollen Sie aber endlich alles anziehen können, was Sie wollen? Sind Sie es leid, durch einseitige Ernährung und falsche Versprechen immer wieder dem Jojo-Effekt zu verfallen? Es wird immer schwieriger, in der heutigen Zeit sich einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu widmen, werden doch die Verführungen und Innovationen der Süßwarenindustrie immer häufiger und stärker. Auch werden die Lebensmittel, die wir tagtäglich zu uns nehmen, in ihren Inhaltsstoffen oft sehr undurchschaubar gemacht und mit ungesunden Zusatzstoffen angereichert. Da ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen unter Übergewicht leiden oder chronisch unzufrieden mit ihrem Gewicht sind. Wie oft haben Sie sich schon erfolglos Diätkuren gewidmet? Es wurden schon viele Diäten probiert, doch keine war auf Dauer erfolgversprechend oder realistisch durchzuführen. Der Frust steigt und man gewinnt an Unmut, jemals doch die Traumfigur zu erlangen. Mit diesem Buch ist der Problematik ein Ende gesetzt. Auch wenn die hCG-Diät bereits länger im Umlauf ist, wird sie oft aufgrund von falscher Ausführung oder Vorurteilen verschrien. In diesem Buch finden Sie jedoch die richtigen Methoden und Leitfäden, um mit der hCG-Diät gesund, effektiv, schnell und dauerhaft an bemerkenswertem Gewicht zu verlieren. Fühlen Sie sich endlich wohl in Ihrem Körper! Sie haben jederzeit die Chance, Ihr Gewicht in den Bereich zu reduzieren, den Sie sich

schon immer gewünscht haben. Sie müssen nicht das Opfer falscher Versprechen und dubioser Kuren sein. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie sich erfolgsgarantiert zu dem Menschen machen, der Sie schon immer sein wollten. Die richtige Ernährung und eine gesunde Menge Sport sind keine utopischen Leistungen und mit der richtigen Motivationen und Strategien werden auch Sie sehen, wie leicht Sie sich endlich schön fühlen können. Es ist Ihr Körper, und Ihrer ganz alleine, also verhalten Sie sich auch so. Hier ist eine Vorschau von dem, was Sie in "Abnehmen mit der hCG-Diät" lernen werden... Wie Sie gesund und schnell Gewicht verlieren können Welche Lebensmittel und Handlungsmuster abgelegt bzw. erhalten bleiben können Wie Sie mit simplen Tricks und Strategien das Wunschgewicht erreichen Alles was Sie über das Konzept der hCG-Diät wissen müssen Welche Techniken und Rezepte dem Gewichtsverlust besonders helfen Und vieles, vieles mehr! Machen Sie endlich Schluss mit dem jahrelangen Gewichtskampf. Sie müssen sich nicht mit dem abfinden, was Sie darstellen. Jeden Tag haben Sie die Gelegenheit Ihr Selbstbild, Ihr Lebensgefühl und Ihr Selbstbewusstsein auf ein ganz neues Level zu bringen, indem Sie einfach die Realisierung Ihrer Träume in die Hand nehmen. Beeindrucken Sie sich und Ihre Umgebung mit einem radikalen, gesunden und dauerhaften Gewichtsverlust und lassen Sie sich nie wieder von Ihrem Schweinehund unterkriegen. Ich weiß, dass auch Sie es schaffen können, genauso wie viele andere vor Ihnen! Bestellen Sie das Buch für nur 4,99€ und lernen auch Sie, wie Sie mit der hCG-Diät den absoluten Traumkörper bekommen. Tags: Rezepte, Abnehmen , hCG Diät, Stoffwechseldiät, Gesundheit, Fasten, Idealgewicht, hCG, Fatburner, Gesund abnehmen, Abnehm Tipps, schnell abnehmen, Ernährung, Stoffwechsel, schön, schlank, Fettverbrennung, Ernährungsumstellung, Übergewicht, Gesund Erfolgreiche hCG Diät leicht gemacht - Zur Wunschfigur mit der Stoffwechseldiät Compbook

150 Rezepte - Stoffwechseldiät und Stoffwechselkur - was steckt hinter den neuen Wunderdiäten? Beide Begriffe sind Ihnen geläufig? Sie sind dennoch unsicher welche Diät, bzw. Fastenkur, exakt die Richtige für Sie ganz persönlich ist? Vielleicht haben Sie aber auch bis dato weder über die eine noch die andere Diät Form jemals etwas gehört? Da Schläppheit, Müdigkeit, Übergewicht und unzählige weitere Symptome gerne und oft ganz pauschal einem trägen Stoffwechsel zugeschrieben werden, sind Sie vielleicht interessiert eine dieser Wunderdiäten auszuprobieren. Stoffwechseldiät und Stoffwechselkur - was hat es damit auf sich? Die Stoffwechseldiät und die Stoffwechselkur sind zwei ähnliche, aber im Detail sich unterscheidende Diätformen. Beide bauen auf dem Low-Carb-Prinzip auf und sehen eine drastische Reduzierung der Kalorienmenge vor. Beide Diäten sollten aufgrund der stark eingeschränkten Kalorienzufuhr nicht von Heranwachsenden, Menschen mit Kreislaufschwäche sowie körperlich schwer arbeitenden Menschen durchgeführt werden. Haben Sie Zweifel, ob die Stoffwechseldiät bzw. die Stoffwechselkur das Richtige für Sie ist, dann sprechen Sie bitte unbedingt vorher alles mit ihrem Hausarzt ab, um kein Risiko einzugehen. Mit diesem Ratgeber bekommen Sie alle wichtigen Informationen, die bei der Entscheidung für eine Stoffwechseldiät oder einer Stoffwechselkur helfen werden. Was erwartet Sie in diesem Buch? Dieses Buch klärt auf... - Sie möchten endlich Abnehmen, aber es fehlt an kreativen Rezeptideen? - Gesund und lecker? - Mit einer großen Auswahl an Rezepten? - Wie funktioniert der menschliche Stoffwechsel und welche Rolle spielen die 3 Makronährstoffe dabei? - Was genau ist die Stoffwechseldiät? - Was bedeutet Stoffwechselkur? - Was ist das hCG Hormon? - Wieviel Kalorien darf ich täglich zu mir nehmen? - Welchen Zeitraum umfassen die Diätphasen? - Welche Lebensmittel sind erlaubt? - Welche zusätzlichen Dinge sollte ich beachten? Sie sind neugierig geworden und möchten Antworten auf diese Fragen? Sie begrüßen zusätzlich eine ausgewählte Sammlung an Rezepten, die für beide Diätformen kompatibel sind? Dann ist dieser Ratgeber genau das Richtige um gute Entscheidungen, persönlich und maßgeschneidert auf ihr Leben zu treffen. Viel Erfolg damit und trotz Nieder Kalorischer Ernährung einen guten Appetit. Freuen Sie sich auf alle 150 vielfältigen und leckeren Rezepte! - Sichern Sie sich jetzt Ihr Ebook!-

Abnehmen mit hCG - einfach und kompakt Anita D.Parekh

Die HCG-Diät ist eine der effektivsten Diäten überhaupt und findet Tag für Tag neue Anhänger rund um die Welt. Ursprünglich kommt die Diät aus Amerika und ist auch als Hollywood-Diät bekannt. Es geht darum, schnell und nachhaltig auf gesunde Weise viel Gewicht zu verlieren. Dieses Buch ist ein Zwei in Eins" HCG Kochbuch. Auf der einen Seite sind viele Informationen über das HCG-Erfolgskonzept, auf der anderen Seite sind über 100 leckere Rezepte zum schnellen und sicheren Abnehmen enthalten. Die Rezepte sind auf die DIÄT PHASE ausgelegt. Sie sind sehr kalorienarm, gesund und abwechslungsreich. Alle Rezepte sind übersichtlich in Kategorien aufgeteilt und für ein schnelles Finden untereinander verlinkt: Dressings, Dips, Marinaden Salate Suppen Rindfleischgerichte Geflügelgerichte Fisch und Meeresfrüchte Hier einige Beispiele aus dem Rezeptangebot: Schmorbraten, italienischer Kalbsauflauf, Pfefferkrustensteak, Krautroulade, Hähnchen-Spargel-Auflauf, Gebackene Hähnchenbrust mit Rosmarin, Scharfes Bagdad-Hähnchen, Curry-Hähnchen, Hähnchen-Apfel-

Wurstchen, Garnelen nach kreolischer Art, Rotbarschfilet, Krabben-Muffins, Seelachseintopf, Gebackener Hummer mit würziger Zitronensauce, Tomaten-Basilikum-Suppe, Creole Gumbo mit Shrimps oder Hähnchen, Chili, Süss Erdbeersuppe, Rindfleisch-Gemüse-Suppe, Hausgemachter Senf, Meerrettich-Marinade/ Dip, Salsa-Sauce, Süss Wasabi-Sauce (Marinade/Dip), Italienische Vinaigrette, BBQ-Hähnchensalat, Grapefruit-Fenchelsalat, Pikanter Thai-Indischer Gurkensalat, Süsser, Japanischer Gurkensalat, Spargelsalat Was finden Sie noch in dem Buch? Bei jedem Rezept ist eine Portionseinteilung erhalten in: Anzahl und Art (Protein, Gemüse, Obst, Melba-Toast) Kalorienzähler für jede Portion Antworten auf Was ist die HCG-Diät? Antworten auf Wie funktioniert die HCG-Diät? Einen Diätplan mit genauen Erklärungen aller HCG-Phasen (Ladungsphase, Diätphase, Stabilisierungsphase und Erhaltungsphase) Hinweise zu erlaubten und verbotenen Lebensmitteln in den einzelnen Phasen Eine HCG-Lebensmittelliste Und viele persönliche Tipps Verstehen Sie dieses Buch als einen originellen und hilfreichen Wegbegleiter zu einem besseren Lebensgefühl. Profitieren Sie von diesem ausgesprochen guten Preis-/Leistungsverhältnis. Kaufen Sie sich das Buch und lassen Sie keine Zeit verstreichen auf Ihren Weg zum Idealgewicht!

HCG: Abnehmen Mit der HCG-Diät - das KOCHBUCH Createspace Independent Publishing Platform

Auf Grund der bemerkenswerten Erfolge gewinnt die hCG-Diät zunehmend begeisterte Anhänger. Die Grundzüge dieser einzigartigen Stoffwechselkur sind nicht sonderlich kompliziert, dennoch müssen einige Dinge beachtet werden. Schließlich geht es nicht nur um einen möglichst schnellen Gewichtsverlust, sondern um eine dauerhafte Umprogrammierung Ihres Stoffwechsels. Dies wirft vor allem die Frage auf: »Wie gestalte ich meine Mahlzeiten?« Dieses Kochbuch der etwas anderen Art zeigt Ihnen, wie einfach und lecker der Weg zu Ihrem Wunschgewicht sein kann. Sie finden eine Vielzahl von erprobten Rezepten, die mit wenig Aufwand und vor allem ohne ausgefallene Zutaten zubereitet werden können. Die Auswahl der Rezeptvorschläge für die einzelnen Diätphasen ist breit gefächert, so dass für jeden Geschmack etwas dabei sein dürfte. Ob Sie eher in Richtung Internationale Küche, Italienisch, Asiatisch, Orientalisch, »Haute Cuisine« oder Hausmannskost tendieren: Machen Sie die Stoffwechselkur zu einer Zeit des Genusses! Das Buch möchte Sie inspirieren, Ihre Ernährung mit minimalem Aufwand möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Die sorgfältig ausgewählten Rezepte bieten dabei die Grundlage für hunderte unterschiedlich komponierter Mahlzeiten. Hierzu erhalten Sie zahlreiche Tipps, Kniffe und Hintergrundinformationen für den Alltag in der Küche, von denen Sie hoffentlich noch nach erfolgreicher Diät profitieren werden. Auch aktuelle Ernährungstrends wie vegane Kost und Smoothies wurden in diesem Kochbuch berücksichtigt. Sofern Sie Interesse haben, können Sie sich überraschen lassen, wie wohlschmeckend hin und wieder ein Gericht ganz ohne tierische Produkte sein kann. Für eine korrekte Durchführung der hCG-Diät benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse! Auch wenn dies ein Kochbuch ist, sind die wesentlichen Grundzüge dieser bewährten Stoffwechselkur noch einmal in Kurzform beschrieben. Sie können somit auch ohne Lektüre weiterer Fachliteratur umgehend starten, sich Ihren Traum vom Wunschgewicht zu erfüllen.

Erfolgreiche HCG Diät Leicht Gemacht - Zur Wunschfigur Mit der Stoffwechseldiät Createspace Independent Publishing Platform

Sie möchten schnell und vor allem dauerhaft an Gewicht verlieren? Erfahren Sie in kompakter Form, wie Sie dieses Ziel mit der bewährten hCG-Stoffwechselkur auf einfache Art erreichen können. Der größte Vorteil gegenüber klassischen Diäten besteht darin, dass hierbei kein Jojo-Effekt zu befürchten ist. Dies wird durch eine dauerhafte Umprogrammierung Ihres Stoffwechsels im Rahmen der Kur erreicht. Ursprünglich war dies nur durch eine direkte Verabreichung hoch dosierter Hormone möglich. Profitieren Sie davon, dass sich heutzutage der gleiche Effekt auch mit modernsten homöopathischen Mitteln erzielen lässt. Eine mögliche Beeinträchtigung oder gar Gefährdung der Gesundheit ist somit nicht zu befürchten. Ein weiterer großer Vorteil besteht darin, dass Sie durch die Veränderung Ihres Stoffwechsels während der ganzen Zeit so gut wie keinen Hunger verspüren. Hierdurch bleiben Sie unverändert fit, leistungsfähig und gut gelaunt. Das Buch liefert alle Informationen über die Hintergründe und Besonderheiten dieser einzigartigen Diät. Die Durchführung ist exakt beschrieben und es werden verschiedene seriöse Bezugsquellen für hCG aufgeführt. Mit Hilfe der Rezepte und detaillierten Ernährungstipps können Sie die Kur ganz einfach und kostengünstig zu Hause absolvieren. Während Sie sich mit Genuss abwechslungsreich und gesund ernähren, werden in rasantem Tempo Ihre Pfunde purzeln. Mit Hilfe von ganz besonderen Rezepten können Sie dabei sogar ruhigen Gewissens hin und wieder soviel essen, wie Sie mögen. Was unzähligen Teilnehmern der Diät gelungen ist, können auch Sie erreichen. Sie werden sehen, Abnehmen war noch nie so einfach!

Das hCG Kochbuch

Wie Sie Fett verbrennen und Ihren Stoffwechsel ankurbeln mit der

HCG Stoffwechselkur! Lernen Sie mit diesen praxiserprobten Tipps und leckeren Rezepten, wie Sie Ihre Ernährung ohne Probleme umstellen und so erfolgreich langfristig Fett verbrennen! Sie würden gerne überschüssiges Fett am Bauch verlieren? Sie wagen sich an Träume und Veränderungen gar nicht erst heran, weil Sie glauben, dass Sie ohnehin dabei scheitern werden? Sie würden gerne den Körper haben, den Sie sich wünschen? Sind Sie bereit, Ihre Ernährungsweise grundlegend zu ändern, um Ihr Ziel zu erreichen? Wollen Sie endlich wieder gesund durch Ihr Leben gehen? Wenn Sie die obigen Fragen bejahen, dann sind Sie hier an der richtigen Stelle und es wird Zeit für den ersten Schritt in ein neues Leben! Mit diesem Ratgeber werden Sie es schaffen, Ihre Ernährung umzustellen und er wird Ihnen dabei helfen, endlich den Traumkörper zu bekommen, den Sie verdienen. Mit dieser Stoffwechselkur können Sie effektiv und effizient Gewicht verlieren in unschlagbarer Zeit. Dabei ist auch das Abnehmen ohne Sport möglich, da wir definitiv in einem Kaloriendefizit sind, wenn wir uns an die HCG Ernährung halten. Lernen Sie in diesem hilfreichen Ratgeber... wie Sie kinderleicht Gewicht abnehmen werden ... wie Sie trotz geringer Kalorien satt werden können ... wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen und so endlich Fett verbrennen ... leckere Abnehm Rezepte für die Stoffwechseldiät ... wie Sie mit einem vorgegebenen 7-Tage Ernährungsplan über den Tag verteilt essen können, ohne hungern zu müssen ... und vieles, vieles mehr! Lassen Sie die Chance nicht verstreichen und die Faulheit siegen. Nutzen Sie die Chance für Ihr Wunschgewicht und mehr Energie in Ihrem Leben! Erwerben Sie jetzt diesen Ratgeber zum Sonderpreis! Ihr Leben kann sich mit einem Klick ändern! Ein Klick auf „Jetzt kaufen mit 1-Click“ reicht.

The HCG Diet Cookbook

Wie Sie effektiv abnehmen und trotzdem leckere Gerichte essen können mit dem neuen HCG-Diät Kochbuch! Lernen Sie mit diesen praxiserprobten Tipps und leckeren Rezepten, wie Sie durch die HCG-Diät leicht abnehmen und so sich gleichzeitig ausgewogen ernähren! Sie würden gerne überschüssiges Fett verlieren? Sie wagen sich an Träume und Veränderungen gar nicht erst heran, weil Sie glauben, dass Sie ohnehin dabei scheitern werden? Sie würden gerne den Körper haben, den Sie sich wünschen? All das ist kein Problem. Lernen Sie, wie Sie Ihren Körper nutzen um den Abnehmprozess zu beschleunigen und wie diese Ratgeber Ihnen dabei helfen kann, endlich den Traumkörper zu bekommen, den Sie verdienen. Mit der Stoffwechselkur können Sie spielend leicht abnehmen und da Sie mehr Kalorien über den Tag verbrauchen ist das Abnehmen auch ohne Sport möglich. Lernen Sie in diesem hilfreichen Ratgeber... wie Sie kinderleicht Gewicht abnehmen werden ... welche Rezepte die HCG-Diät besonders beschleunigen ... wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen und so endlich Fett verbrennen ... wie Sie sich selbst motivieren und am Ball bleiben ... die Strategien zum erfolgreichen Fettverlust ... leckere Abnehm Rezepte für die HCG-Diät ... und vieles, vieles mehr! Lassen Sie die Chance nicht verstreichen und die Faulheit siegen. Nutzen Sie die Chance für Ihr Wunschgewicht und mehr Energie in Ihrem Leben! Erwerben Sie jetzt diesen Ratgeber zum Sonderpreis! Ihr Leben kann sich mit einem Klick ändern! Lesen Sie auf Ihrem PC, Mac, Smartphone, Tablet oder Kindle Gerät. Ein Klick auf „Jetzt kaufen mit 1-Click“ reicht. 100% „Geld Zurück“ Garantie: Wenn Sie mit Ihrer Investition nicht zufrieden sind, dann können Sie dieses Buch innerhalb von 7 Tagen an Amazon zurückgeben und erhalten Ihr Geld zurück. Neugierig geworden? Hier gibt es eine kleine Vorschau auf den Inhalt. Inhalt des Buches: HCG Diät Was ist die HCG-Diät Was ist HCG? Humane Choriongonadotropin (HCG) Wie funktioniert die HCG Diät? HCG-Leptin-Diät Das bringt die HCG Diät Risiken der HCG Diät Liste der erlaubten und der nicht erlaubten Lebensmittel Erlaubte Lebensmittel Nicht erlaubte Lebensmittel HCG Diät Anleitung: Beispiel Diättag (500 - 600 kcal) Die wichtigsten Regeln des HCG Ernährungsplans Sieben goldene Regeln für den Erfolg Erfahrungsberichte von Nutzern Rezepte ... für die

Diätphase ... für die Stabilisierungsphase Dieses Kochbuch sollte auf keinen Fall in ihrer Küche fehlen! Vegetarisches Kochbuch auch für Studenten und Berufstätige geeignet.

HCG DIÄT

Mit der hCG Diät erfolgreich abnehmen und anschließend das Gewicht dauerhaft leicht halten! Die bekannte Stoffwechseldiät hat dabei schon vielen Menschen geholfen. Der Autor hat mit der hCG Diät selbst 17 kg abgenommen und schreibt seit 7 Jahren auf seinem bekannten Blog zum Thema. Viele Erfahrungsberichte von Bloglesern, die leckeren Rezepte, Diätpläne, Fragen & Antworten, sowie viele Tipps aus der Praxis sind über die Jahre zusammengekommen. Nutze die Diät-Erfahrungen von vielen tausend Bloglesern und vom Autor, um jetzt dauerhaft dein Wunschgewicht zu erreichen. Denn mit der hCG Diät kann schnell und dauerhaft Gewicht verloren werden. Mit der Unterstützung von homöopathischen hCG Globuli oder Tropfen, sind Heißhungerattacken und starke Hungergefühle Vergangenheit. Dabei sind hCG Globuli und Tropfen eine gesunde und natürliche Alternative zu der von Reichen & Prominenten genutzten hCG-Spritzenkur. Mit dieser werden seit vielen Jahren sehr hohe Gewichtsverluste erreicht. Das ist jetzt auch auf natürlichem Weg möglich. Nutze jetzt auch die Möglichkeit schnell und gesund abzunehmen. Alexander (Autor vom bekannten Blog hCG Diät Buch) ist ein Ernährungsexperte, der dir in diesem Buch die hCG Diät umfassend vorstellt. Mehr als 7 Jahre Erfahrung mit der beliebten Stoffwechseldiät aus vielen Rückmeldungen, Diskussionen und Erfahrungsberichten tausender Blogleser stecken in diesem Buch. Dazu die Auswertung der verfügbaren wissenschaftlichen Studien und medizinischen Erkenntnisse zum Thema. In seinem Buch steckt geballte Information, um jetzt dauerhaft und schnell dein Wunschgewicht zu erreichen. Der Autor hat die hCG Diät selbst erfolgreich durchgeführt und in 2 Diätphasen 17 kg Gewicht verloren. Dabei entstanden viele Fotos von Lieblingsrezepten und allen Themen rund um die Diät. Starte jetzt deine erfolgreiche hCG Diät! Das findest Du im HCG Diät Buch: - Eine ausführliche hCG Diät Anleitung aus der Praxis mit vielen --- Tipps & Tricks aus 7 Jahren Erfahrung und tausenden Rückmeldungen meiner Blogleser - Einen Diätplan für den leichten Einstieg in die Diät mit Rezepten und Einnahmeempfehlung für Nahrungsergänzungsmittel, hCG Globuli und Tropfen - Alle erlaubten Lebensmittel mit QR-Code und Links zum Download für unterwegs - Viele hCG-konforme Rezepte mit Fotos, die bei meinen Bloglesern und mir zu den leckersten Favoriten in der Diätphase und Stabilisierungsphase zählten (mit Kalorienangaben, Zubereitung und Fotos)

Fettfrei + Lecker

Das große HCG Diät Buch! Lernen Sie endlich, wie Sie mit HCG Tropfen bis zu 25kg in nur 7 Wochen abnehmen * BONUS: inkl. über 70 leckere Rezepte Lernen Sie mit diesem Praxisbuch-HCG, wie Sie für Ihre Figur ein Wunder bewirken ► Leiden Sie auch unter Übergewicht? ► Fühlen Sie sich oft schlapp und haben keine Motivation eine neue Diät zu beginnen? ► Sie möchten keine schädlichen Medikamente zu sich nehmen und wollen auf Naturprodukte zurückgreifen? All das ist kein Problem. Lernen Sie, wie Sie die hochwirksamen HCG Tropfen endlich richtig anwenden und wie dieser Ratgeber Ihnen dabei helfen kann, endlich Ihre Figur wieder in Schwung zu bringen. Mit diesem HCG Buch können Sie kinderleicht von zuhause aus Ihre Diät beginnen. Lernen Sie in diesem hilfreichen Ratgeber ... ✓... was HCG ist und woher es kommt ✓... die Grundlagen der HCG Diät ✓... die Vorbereitung auf die HCG Diät ✓... die Phasen der HCG Diät ✓... die Vor- und Nachteile der HCG Diät ✓... über 70 leckere Rezepte ✓... und vieles, vieles mehr! Lassen Sie die Chance nicht verstreichen und die Fastfood-Industrie siegen. Nutzen Sie die Chance für Ihre Gesundheit und mehr Energie in Ihrem Leben! Erwerben Sie jetzt diesen Ratgeber zum Sonderpreis! Ihr Leben kann sich mit einem Klick ändern! Klicken Sie auf „Jetzt kaufen“ *HCG Diät Kochbuch Für Die HCG Stoffwechselkur Zum Abnehmen, Stoffwechsel Beschleunigen und Fett Verbrennen Inklusive HCG*

Rezepte

Diet food that tastes great! The HCG Diet Cookbook is the cookbook to help you through the diet because it'll help the pounds slip right off and the diet phase pass more quickly. Basically, you'll be successful in losing the weight because the food will taste good and you won't give up. Not only does The HCG Diet Cookbook have a variety of recipes that conform to Dr. Simeons' protocol, it teaches as well. Learn the about the foods allowed on the diet and the spices and herbs that make them taste wonderful, and then step into the next phase of your life with confidence. Since these recipes are based around fresh meats, fruits, and vegetables and tailored to a no fat, no sugar, low starch approach they will work with practically any diet. The best thing about strictly adhering to the HCG diet for a month or two is that it kick starts your metabolism. Your body gets retrained to not gain 10 lbs overnight, and relearns how to process food and not freak out each time you go out to dinner with friends. Melissa Bitter is a food lover, who's been cooking since she was very little. She discovered the HCG diet when a friend asked for help with recipes. This book is the result; simple, healthy, good-tasting food that you'll love.

Health Enhancing HCG Diet Recipes

Book Bonuses: Large print, downloadable, ready-to-print weekly menus and shopping lists In a hurry to lose weight? And keep it off for good? Then the HCG diet is for you and the HCG Diet Quick Start Cookbook was written with you in mind. The HCG Diet Quick Start Cookbook is all about the business end of the HCG diet-what you eat, what you don't eat, when you eat it, and how to cook it. If you're brand new to the HCG diet, the book covers the basics you need to know before you get started. Then the fun begins. Easy Chicken Cacciatore, Asian Chicken Roll Ups, Chinese Orange Beef Stir Fry, the Big Bodacious Burger, Orange Soy Glazed Shrimp- believe it or not, these are HCG Diet Phase II (very low calorie diet) recipes. The HCG Diet Quick Start Cookbook takes all the time out of meal planning, stocking your pantry, even calorie counting. Here's how: The HCG Diet Quick Start Cookbook has eight weekly menus, four for Phase II of the HCG diet and four for Phase III, planned around your protein choices. Your weekly menu options are: *Chicken, beef and seafood* Chicken, beef and vegetarian* Chicken, seafood and vegetarian* Vegetarian You simply decide which menu to follow each week. The HCG Diet Quick Start Cookbook provides weekly shopping lists for each menu. One trip to the store each week and you're done. In addition, there's checklist of staples to have on hand for when you get going. The HCG Diet Quick Start Cookbook features over 50 simple but delicious recipes with an emphasis on fresh ingredients and flavor. That's all you need. Finally, the HCG Diet Quick Start menus are planned so you don't have to cook from scratch every meal. Cook it once, eat it twice. The HCG Diet Quick Start recipes make excellent time-saving leftovers. Author's Note: The hardest part in any diet isn't denying yourself cookies or chips. The hardest part is denying yourself cookies or chips when you are hungry and the fridge is empty. I believe planning is the biggest challenge of any diet. When you are limited to only 500 calories a day on Phase II of the HCG diet, you really want to know when your next meal is coming and what it is. That's what the HCG Diet Quick Start Cookbook is all about. I didn't have this guidance when I did the HCG diet. I had the rules and the list of allowed/not allowed foods and some recipes. To stay within the daily calorie restriction, it can get tricky trying to figure out how to balance even low calorie meals within one day. I often ended up eating the same lunch and dinner several days in a row. Boring. But simple. I planned the HCG Diet Quick Start Cookbook to take the "boring" out, leave the "simple," and add "tasty." The HCG diet can be your personal adventure. Best wishes, and here's looking to a thinner you, Anne Wolfinger About those bonuses: *Eight weeks of menus for posting on your fridge for handy reference* Weekly shopping lists matching the weekly menus Instructions for claiming the bonuses are in the Appendix.