

Dr. Alina Hübecker

Ayurveda Diät

Wie du mit indischer
und westlicher Medizin
ganzheitlich abnimmst
und unbeschwert in
dein neues Leben startest

riva

© des Titels »Ayurveda-Diät« (ISBN 978-3-7423-1533-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort	7
<i>Wie alles begann – die Geschichte des Übergewichts</i>	<i>9</i>
Ursachen von Übergewicht im Ayurveda	10
Ursachen von Übergewicht in der Schulmedizin . . .	44
<i>Phase 1: Dein Start in ein neues Leben</i>	<i>59</i>
Die richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion	60
Gewohnheiten erkennen und verändern	77
So aktivierst du deinen Stoffwechsel	84
<i>Phase 2: Der richtige Start in den Tag</i>	<i>109</i>
Eine gesunde Morgenroutine zur Gewichtsreduktion	110
Frühstücksrezepte – Inspirationen für die erste Mahlzeit des Tages	114
Ayurvedische Heilkräuter zur Fettverbrennung, Teil 1	134

Phase 3: Gesund durch den Tag 137

Mittagessen – deine Hauptmahlzeit des Tages	138
Der gesunde Snack für zwischendurch	164
Ayurvedische Heilkräuter zur Fettverbrennung, Teil 2	182

Phase 4: Mit Leichtigkeit den Tag beenden 185

Abendessen leicht gemacht	186
Gesunde Abendroutine zur Gewichtsreduktion	207

Phase 5: Unbeschwert weiterleben. . . 217

Wie es nach der Umstellung für dich weitergeht	218
Danksagung	220
Über die Autorin	221
Zutatenregister	222