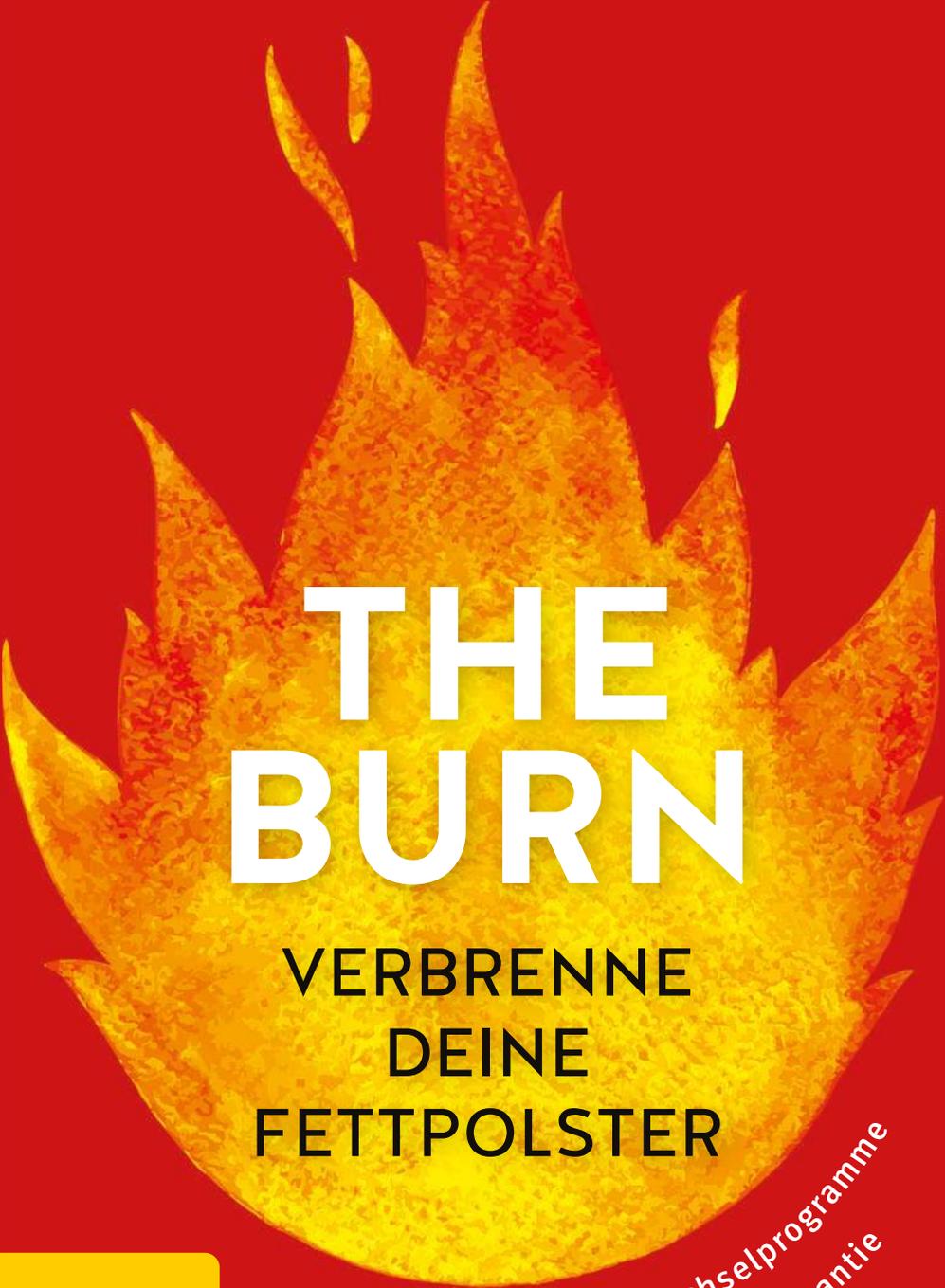


HAYLIE POMROY

MIT EVE ADAMSON



THE BURN

VERBRENNE
DEINE
FETTPOLSTER



G|U

*Drei Intensiv-Stoffwechselprogramme
mit Fett-weg-Garantie*



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben.

Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

INHALT

Willkommen bei <i>The Burn</i>	4
TEIL 1: BRINGEN SIE IHR FETT ZUM SCHMELZEN!	10
1 Warum Sie einfach nicht abnehmen	12
Finden Sie die Ursache heraus und tun Sie etwas dagegen	13
2 Ursache 1: Entzündungen	28
Bremsen Entzündungen Ihren Abnehmerfolg?	29
3 Ursache 2: Der Darm	38
Bremsen Verdauungsprobleme Ihren Gewichtsverlust?.....	39
4 Ursache 3: Die Hormone	48
Bremsen Ihre Hormone Sie beim Abnehmen?	49
TEIL 2: THE BURN	64
5 E-Burn	66
Ihr Anti-Entzündungs-Programm	67
6 D-Burn	82
Ihr Darmgesundheits-Programm	83
7 H-Burn	102
Ihr Hormonbalance-Programm	103
TEIL 3: TURBO-SCHLANKMACHER UND REZEPTE	130
8 Turbo-Schlankmacher – Ihre Brandbeschleuniger	132
Noch schneller zum Abnehmerfolg	133
9 Die Burn-Rezepte	178
Blitzschnell zubereitet	179
10 Forever: <i>The Burn</i>	220
Damit das Feuer weiter brennt.....	221
Dank der Autorin	236
Register	238
Impressum	240

1

Warum Sie einfach nicht abnehmen

FINDEN SIE DIE URSACHE HERAUS UND TUN SIE ETWAS DAGEGEN

Selbst bei den besten Diäten kommt der Gewichtsverlust zuweilen zum Stillstand – tatsächlich passiert das sogar sehr oft. Der Zeiger der Waage stockt vor der gewünschten Zahl und gibt nun kein Gramm nach.

Wenn Sie weniger abgenommen haben als geplant, hat das immer eine Ursache. Und es ist nicht Ihr persönliches Versagen. Es hat nichts mit Willensstärke oder -schwäche, sondern mit Körperchemie zu tun, also einer wissenschaftlich nachvollziehbaren Ursache.

Wenn die Pfunde nicht mehr purzeln, obwohl Sie dem Körper alles geben, was er zum Abnehmen braucht, läuft sehr wahrscheinlich irgendetwas schief.

Es ist wie bei einem winzigen Holzsplitter im großen Zeh: Er kann unbehandelt eine Kettenreaktion auslösen und im ganzen Körper große Probleme bereiten. Allerdings besteht die Lösung nicht darin, den Fuß abzunehmen, sondern den Splitter zu entfernen. Dabei sollte man nicht unbedacht oder aufs Geratewohl handeln oder so, dass der Schaden größer ist als der Nutzen. Man braucht Konzentration, Präzision und das richtige Werkzeug.

Wenn der Gewichtsverlust stagniert und Sie nicht mehr abnehmen, will Ihnen Ihr Körper etwas mitteilen. Dann sitzt quasi ein Splitter in Ihrem Stoffwechsel. Um weiter abnehmen zu können, müssen Sie ihn vorsichtig und geschickt mit der Pinzette entfernen, damit sich Ihr Organismus danach wieder an die Arbeit machen und zu dem zurückkehren kann, was er am besten beherrscht: Fett in Energie verwandeln.

Aber wo kommt der Splitter her? Der Körper hat die erstaunliche Fähigkeit, Nahrung zu verwerten. **Wenn am Anfang das Essen und am Ende das Leben steht, ist der Stoffwechsel alles dazwischen.** Er umfasst alle Verarbeitungsprozesse, die Nahrung in Leben verwandeln. Wie Rumpelstilzchen Stroh zu Gold spinnt, verwandelt der Stoffwechsel die Nahrung in einen Teil von Ihnen – in Haut und Haare und Blut und Knochen und Muskeln und Energie. **Der Stoffwechsel ist die Chemie des Lebens.** Er ist die Magie, die eine Mahlzeit auf Ihrem Teller in die unendlich vielen Augenblicke Ihres Lebens verwandelt.

Das geht natürlich nicht von einer Sekunde auf die andere. Die Verwandlung von Nahrung in Leben ist ein Prozess mit mehreren Stufen. Wenn Sie essen, macht der Körper im Grunde dreierlei:

fünf (oder mehr) verschiedenen Anwendungen für Abwechslung sorgen. Schaffen Sie Platz in Ihrem Terminkalender, damit Sie auch garantiert jeden Tag etwas für sich tun können. **Ich habe Anregungen in die Tagesprogramme eingestreut, aber am Ende entscheiden Sie über die Planung.**

... LOS!

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Übersicht über das Programm – Schritt für Schritt, Tag für Tag, Mahlzeit für Mahlzeit. Jetzt sollten alle Vorbereitungen abgeschlossen, alle Lebensmittel eingekauft und alle Vorräte angelegt sein.

Denken Sie daran, dass einige Programmpunkte austauschbar sind. Wenn Sie etwas ungerne essen, können Sie es durch die entsprechende Portion eines Lebensmittels ersetzen, das Ihnen mehr zusagt. Sie müssen nur in der gleichen Kategorie (wie Gemüse, Obst oder Eiweiß) bleiben. Aber **Smoothie, Tee und Suppe sind für den Erfolg des Programms unverzichtbar.**

Das gilt auch für das Minimum von einem Turbo-Schlankmacher pro Tag, womit Sie bei insgesamt mindestens fünf wären.

Halten Sie sich an das Programm, aber verleihen Sie ihm Ihre persönliche Note. Ran an den Speck!

DAS D-BURN-PROGRAMM - TAG FÜR TAG

IHRE CHECKLISTE

- Haben Sie die Zutaten für alle Mahlzeiten vorrätig?
- Haben Sie mindestens 15 Tassen Tee aufgebrüht und kühl gestellt?
- Haben Sie mindestens 20 Tassen Suppe vorgekocht und gekühlt?
- Falls Sie sich gegen die Verwendung von Leitungswasser entschieden haben: Haben Sie genug Wasser vorrätig, um in den nächsten fünf Tagen Ihre Mindestmenge trinken zu können?
- Haben Sie Ihre Turbo-Schlankmacher gewählt und alles besorgt, was Sie dafür brauchen?

IHRE TAGESZIELE

- Essen Sie drei Mahlzeiten und zwei Snacks. Lassen Sie keine Mahlzeit ausfallen – auch dann nicht, wenn Sie keinen Hunger haben.
- Trinken Sie Ihre Wassermenge.
- Ersetzen Sie die regelmäßige Tasse Kaffee oder Tee durch D-Burn-Tee.
- Falls Sie Hunger bekommen, können Sie jederzeit noch Suppe oder etwas von den Lebensmitteln essen, für die keine Mengenbeschränkungen gelten (siehe Einkaufszettel).
- Denken Sie an Ihren Turbo-Schlankmacher.

DER SPEISEPLAN

Hier sehen Sie die Mahlzeiten für alle fünf Tage im Überblick. Machen Sie sich Kopien oder fotografieren Sie die Tagespläne mit dem Smartphone: Dann wissen Sie immer, was es zu essen gibt.

Die Symbole in den Übersichten stehen für:

- Smoothie: 
- Tee: 
- Wasser: 
- Suppe: 

TAG 1

Frühstück	 		
Snack	  25%		
Mittagessen		Linsenchili (1 Portion für das Mittagessen am fünften Tag einfrieren)	 50%
Snack	  75%		
Abendessen		Rindfleisch mit Brokkoli (1 Portion für das nächste Mittagessen aufheben)	 100%
Snack	1 Portion gedünstete Trockenpflaumen (die andere für den nächsten Abend aufheben)		
Auf einen Blick	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Smoothie • 3 Tassen Tee • 2 Portionen Suppe • 1 Portion gedünstetes Obst • 1 Portion Linsenchili • 1 Portion Rindfleisch mit Brokkoli • Wasser • mindestens 1 Turbo-Schlankmacher 		

- Planen Sie den Turbo-Schlankmacher. Ich hoffe sehr, es ist nicht Ihr letzter! Eine Thai-Massage wäre wunderbar, aber wenn das nicht möglich ist, sollten Sie für maximalen Stressabbau ein entspannendes Elektrolyse-Fußbad oder den Besuch einer Infrarotsauna in Erwägung ziehen.

Denken Sie daran, dass Sie mit den Turbo-Schlankmachern nach Abschluss des Programms weitermachen können.

Frühstück:

- 1 Portion H-Burn-Smoothie
- 1 Tasse H-Burn-Tee

Vormittagssnack:

- 1 Portion (2 Tassen) H-Burn-Suppe

Mittagessen:

- 1 Tasse H-Burn-Tee
- 1 Portion Wirsingssalat mit Brunnenkresse
- 1 Nektarine

Nachmittagssnack:

- 1 Portion (2 Tassen) H-Burn-Suppe

Abendessen:

- 1 Tasse H-Burn-Tee
- 1 Portion Rosmarinhähnchen auf Ofengemüse vom siebten Tag

Abend:

Trinken Sie ein paar Stunden vor dem Schlafengehen den Rest der täglichen Was-

sermenge. Sie könnten auch einen Termin für die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt vereinbaren, um feststellen zu lassen, ob sich Ihre Cholesterin-, Triglyzerid-, Blutzucker- und Blutdruckwerte verbessert haben. Falls einer dieser Werte vor Programmbeginn erhöht war, würde ich wetten, dass er nach zehn Tagen H-Burn gesunken ist.

Schlafenszeit:

Sie sind spitze! In zehn Tagen haben Sie Ihre Figur verbessert, Ihre Gemütslage verbessert und Ihre Energie zurückgewonnen. Aber statt jetzt durchzufeiern, sollten Sie früh ins Bett gehen, damit Sie morgen absolut hinreißend aussehen. Betrachten Sie sich dann noch einmal von oben bis unten im Spiegel und klopfen Sie sich auf die Schulter – weil Sie toll aussehen und sich auch so fühlen.

DIE ALTERNATIVEN

Es wäre möglich, dass Sie nicht alle Nahrungsmittel mögen oder vertragen, die ich in meinen Rezepten verwende. Kein Problem! Wenn Sie ein Lebensmittel weglassen möchten, können Sie es durch ein anderes aus der gleichen Kategorie der folgenden Lebensmittelliste auf der nächsten Seite ersetzen. Sie mögen keine Rote Bete, dafür aber Artischocken oder Spinat? Kein Problem! Hier finden Sie alle Nahrungsmittel, die in den nächsten zehn Tagen erlaubt sind.

Was nicht auf der Liste steht, ist tabu. Die empfohlenen Turbo-Schlankmacher finden Sie ab Seite 108.

DIE H-BURN-LEBENSMITTEL

So viel Sie mögen:

- H-Burn-Suppe
- H-Burn-Tee
- Grünkohl
- Limetten
- Pilze
- Salatgurken
- Stangensellerie
- Zitronen

Gemüse:

- Artischockenherzen
- Blumenkohl
- grüne Bohnen
- Brunnenkresse
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Grünkohl
- Knoblauch
- Kohl (weiß und rot)
- Lauch
- Meeresalgen (Dulse, Hijiki, Kelp, Kombu, Nori)
- Pilze
- Romanasalat
- Rote Bete
- Salatgurken
- Spaghettikürbis (oder Konjaknudeln)
- Spargel (weiß und grün)
- Spinat
- Stangensellerie
- Zucchini (gelb und grün)
- Zwiebeln

Obst:

- Granatapfel
- Grapefruit
- Limette
- Mango
- Maulbeeren
- Nektarine
- Orange

- Pfirsich
- Pflaumen (1 Portion = 2 Stück)
- Zitrone

Eiweiß:

- Eier
- Garnelen
- Hähnchen
- Hummus
- Kabeljau
- Lachs
- Muscheln
- Rindfleisch
- Thunfisch

Fette:

- Avocado
- Kokosmilch
- Kokosöl
- natives Olivenöl extra
- Oliven
- Pinienkerne
- Sonnenblumenkerne
- Walnusskerne

Kräuter, Gewürze und mehr:

- Balsamicoessig
- Gewürze (Chiliflocken, Kurkumapulver, Meersalz, schwarzer Pfeffer)
- Hühnerbrühe
- frische Kräuter (Basilikum, Dill, Koriandergrün, Minze, Petersilie, Rosmarin, Thymian)
- getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian)
- Ingwer
- Meerrettich (im Glas)
- Senf (Dijonsenf, körniger Senf)
- Tamari
- Tee aus Löwenzahnwurzel, Mariendistel

5. Pur verzehren oder über den Salat geben. Granatapfelkerne machen ihn herrlich fruchtig!
6. Das Gleiche gilt für Maulbeeren. Die frischen weißen schmecken deutlich milder als die süß-herben, sehr aromatischen roten und schwarzen Beeren.

Flohsamenschalen

Überschüssiges und unbrauchbares Östrogen sammelt sich im Dickdarm und sollte ausgeschieden werden, damit es nicht wieder aufgenommen wird und zurück in den Blutkreislauf gelangt. Flohsamenschalen (wählen Sie ein weizen- und glutenfreies Produkt) erledigen diese Aufgabe hocheffizient. **Sie sorgen für Bewegung im Darm und damit für den Abtransport von überschüssigem Östrogen.** Außerdem leiten die Flohsamenschalen auch andere Giftstoffe aus, die sich im Dickdarm sammeln. Eine ballaststoffreiche Ernährung sorgt für einen regelmäßigen Stuhlgang – und der ist für die Ausscheidung von Toxinen wichtig. Darüber hinaus binden die Ballaststoffe Hormone im Darm, die der Körper wieder aufnehmen könnte, wenn sie nicht ausgeschieden werden.

Sie brauchen:

- Flohsamenschalen (weizen- und glutenfrei), als Pulver oder Kapseln

Schritt für Schritt:

Nehmen Sie die Flohsamenschalen nach Packungsanleitung mit einem großen Glas Wasser zu den Mahlzeiten sowie unmittelbar vor dem Schlafengehen ein.

Reflexzonenmassage

Die Reflexzonenmassage ist eine ganzheitliche Therapie, bei der man bestimmte Punkte an den Händen oder Füßen massiert, die einzelnen Bereichen und Organ-systemen des Körpers entsprechen. **Diese einfache und angenehme Behandlung kann Leber und Schilddrüse aktivieren und entgiften.**

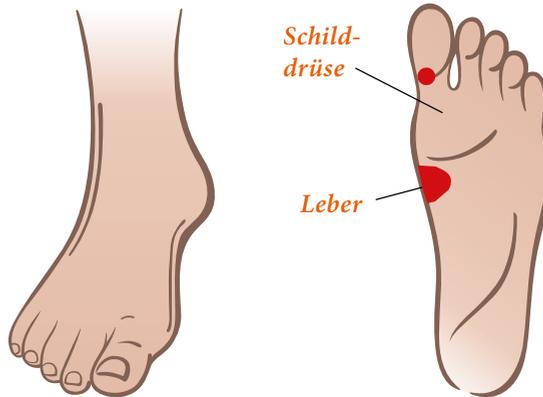
Sie müssen lediglich die richtigen Reflexzonen massieren, die Sie auf der nebenstehenden Abbildung sehen, um die positive Wirkung des H-Burn-Programms auf den Körper zu verstärken. Den doppelten Nutzen erzielen Sie, wenn Sie die empfohlenen ätherischen Öle dazu verwenden.

Sie brauchen:

- ein ruhiges Plätzchen und freie Hände (oder einen Reflexzonentherapeuten oder eine Freundin, die gerne Ihre Füße massiert)

Schritt für Schritt:

1. Setzen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Schuhe und Socken aus. Nehmen Sie einen Fuß in beide Hände und drehen Sie ihn so, dass Sie die Sohle sehen können.
2. Drücken Sie zur Aktivierung Ihrer Schilddrüse wie oben rechts abgebildet den Punkt, der direkt unterhalb des großen Zehs liegt.
3. Drücken und massieren Sie zur Aktivierung der Leber den Bereich gut zwei Zentimeter unterhalb des Fußballens.
4. Massieren Sie den anderen Fuß.



Algen und Seetang

Algen und Seetang sind voll von Makro- und Mikronährstoffen wie Eisen, Vitamin C, Mangan und Jod. Sie senken außerdem den Cholesterinspiegel und regulieren damit die Östrogenproduktion. Vor allem die Chlorella-Alge unterstützt den Körper bei der Ausscheidung von Blei, Dioxin und anderen Industriegiften.

Sie brauchen:

- Hijiki, Nori, Dulse, Kombu, Chlorella und Kelp als Gemüse oder Pulver, weitere Algen in Pulverform

Schritt für Schritt:

1. Gegebenenfalls müssen Sie die Algen vor der Verwendung nach Packungsanweisung 5 bis 10 Minuten einweichen.
2. Geben Sie 20 bis 40 Gramm Algen in die H-Burn-Suppe.
3. Mixen Sie ½ Teelöffel Kelp- oder Algenpulver in den H-Burn-Smoothie und erhöhen Sie die Menge bei regelmäßiger Anwendung allmählich auf

1 Teelöffel. Wegen der starken Entgiftungswirkung sollten Sie die Dosis nur langsam erhöhen.

Nahrungsergänzungsmittel

Ich empfehle verschiedene Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des H-Burn-Programms. Bitte achten Sie darauf, nur naturreine Produkte von hoher Qualität zu verwenden. Als ich entdeckte, wie häufig Nahrungsergänzungsmittel mit Giftstoffen belastet sind und mit billigen Zusatzstoffen gestreckt werden, entwickelte ich eine eigene Linie.

Ich rate zur Einnahme folgender Nahrungsergänzungsmittel, aber sie sind kein Muss (Sie finden sie auf meiner Internetseite <http://hayliepomroy.com/store>):

- *Metabolism MULTI*: eine maßgeschneiderte Vitamin- und Mineralstoffmischung
- *Metabolism DIM*: gezielte Nährstoffunterstützung für die Hormone
- *Metabolism Fatty Acids*: die Bausteine gesunder Hormone

KABELJAUFILET MIT ARTISCHOCKEN

Für 2 Portionen

1 EL natives Olivenöl extra
½ rote Zwiebel, geachtelt
je 300 g grüne und gelbe Zucchini, in Scheiben
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 TL frische Thymianblätter
1 Prise Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
120 g Artischockenherzen, abgetropft und geviertelt
8 Kalamata-Oliven, gehackt
Saft und Schale von ½ Zitrone
360 g Kabeljaufilet
1 EL frische Petersilie, gehackt

- 1 Den Backofen auf 225 °C vorheizen.
- 2 Das Öl in einer feuerfesten Pfanne oder in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln, gelbe und grüne Zucchinis, Knoblauch und Thymian hineingeben, mit Salz würzen und in etwa 5 Minuten bissfest garen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Artischockenherzen, Oliven, den Saft und die abgeriebene Schale der halben Zitrone unterrühren.
- 3 Den Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und zwischen das Gemüse schieben. Die Pfanne in den Backofen stellen und alles etwa 15 Minuten offen backen, bis der Fisch in der Mitte nicht mehr glasig ist. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

TIPP

Statt Kabeljau können Sie auch anderen weißen, festfleischigen Seefisch verwenden.



DER KICK-START FÜR ERFOLGREICHES ABNEHMEN

Sie wollen ganz schnell ein paar Pfunde loswerden oder endlich einmal abnehmen und Ihr Wunschgewicht halten? Mit einem der drei hoch-effizienten Programme von Bestsellerautorin und Diätexpertin Haylie Pomroy erreichen Sie Ihr individuelles Abnehmziel – versprochen!

Mit E-BURN 3 Pfund weniger in nur 3 Tagen: Stoppen Sie versteckte Entzündungsprozesse und entlasten Sie sich von Giftstoffen.

Mit D-BURN 5 Pfund in nur 5 Tagen: Heilen Sie Ihren Darm, bringen Sie Ihre Verdauung und die Fettverbrennung wieder in Gang.

Mit H-BURN 10 Pfund in nur 10 Tagen: Gleichen Sie Hormonungleichgewichte aus und machen Sie so sich und Ihr Leben leichter.

Finden Sie Ihr **BURN**-Programm und werfen Sie alle Abnehmhindernisse über Bord! Dabei ist Hungern verboten und Sattessen unbedingt erlaubt: Drei leckere Mahlzeiten und zwei kalorienarme Snacks garantieren fünfmal pro Tag Genuss. Einkaufslisten, Tagespläne und Rezepte sowie Schlankmacher-Turbos zum Essen und Trinken, für Fitness und Entspannung bringen Ihre Fettpolster sicher zum Schmelzen.

WG 461 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-4612-0



9 783833 846120

www.gu.de

