



Übergewicht: Scharfe Vanille hilft beim Abnehmen

Von *PR-Info*

Erstellt am 14 Feb 2013 - 08:27

Abnehmen ist für viele ein leidiges Thema. Wer wirklich Pfunde verlieren will, der muss lediglich weniger Kalorien mit der Nahrung aufnehmen, als der Körper verbrennt. Nur so werden nach und nach überflüssige Fettpölsterchen erfolgreich abgebaut. Und etwas mehr Bewegung unterstützt das Abnehmen zusätzlich. Doch so einfach ist das nicht. Wenn da nicht der innere Schweinehund wäre, der uns immer wieder zum Essen verführt. Etwas Süßes zwischendurch hier, eine Kleinigkeit da. Und dann werden viele Menschen noch von Heißhunger-Attacken geplagt, dass es fast unmöglich scheint, die Gewichtskontrolle in den Griff zu bekommen.

Vanille als Schlank-Pusher

Trotzdem gibt es für viele Fälle wirksame Schlank-Pusher, die beim Abnehmen helfen. So hilft den Süßmälchen unter uns die Vanille, den Appetit auf Süßes zu bremsen. Chili kurbelt den Stoffwechsel ordentlich an. Und beides zusammen, Vanille und Chili, ergeben einen außergewöhnlichen Schlankmacher.

Top-Rezept: Hot-Vanilla-Tee hilft beim Abnehmen

Kochen Sie sich eine Kanne handelsüblichen Rotbusch-Tee (Rooibos-Tee) mit Vanillearoma. Geben Sie eine Prise Chilipulver dazu und trinken Sie den Tee über den Tag verteilt. Die Vanille im Tee hemmt das Verlangen nach Süßigkeiten, während Chili dem Organismus einheizt und die Fettverbrennung ankurbelt. Wenn Sie diesen Tee noch mit etwas Zimtpulver würzen, dann können Sie damit sogar Heißhunger-Attacken ausbremsen.

Viele weitere Rezepte finden Sie im aktuellen Ratgeber VORSICHT?ARZT von Vanessa Halen. Weitere Informationen über dieses Buch, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Vorsicht Arzt: Einmal zum Arzt - für immer krank

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-8448-1910-6

100 Seiten – 12,90 Euro

Kostenlose Leseprobe:

http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf [2]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:



<http://www.bod.de/index.php?id=3144> [3]

Kontakt und Presseanfragen:

vanessa.halen@web.de [4]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 25 Okt 2020 - 18:07): <https://www.medcom24.de/node/17314>

Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] http://www.wellness-infoseite.de/Vorsicht_Arzt_Leseprobe.pdf

[3] <http://www.bod.de/index.php?id=3144>

[4] <mailto:vanessa.halen@web.de>