

ANNE HILD

**After Diet****Dauerhaft schlank bleiben!**

- ❖ Transportiert neue wissenschaftliche Erkenntnisse: Inwiefern spielen Hormone eine zentrale Rolle in der Gewichtsbalance?
- ❖ Klärt über die Vor- und Nachteile aktueller Ernährungskonzepte auf: von Paläo bis Intervallfasten
- ❖ Mit großem, variantenreichen Rezeptteil inklusive einschlägiger Checklisten mit Zutaten, die im Vorratsschrank nicht fehlen sollten
- ❖ Anne Hilds Diät-Ratgeber haben sich über 400.000 Mal verkauft
- ❖ Mit essentiellen Informationen zum kontroversen Thema Magenverkleinerung



Anne Hild  
After Diet

**Dauerhaft schlank bleiben**  
328 Seiten, 18,00€  
Erscheinungstermin: Januar 2020  
ISBN: 978-3-95883-446-0

**ORIENTIERUNG IM ERNÄHRUNGSDSCHUNDEL**

Mit diesem Ratgeber setzt Anne Hild auf Aufklärung: Wie schaffen wir es dauerhaft unser Gewicht zu halten? Sei es nach einer Diät oder während der Wechseljahre. Wie lässt sich der Jo-Jo-Effekt erklären und wie können wir ihm Einhalt gebieten? In kurzer und prägnanter Form veranschaulicht die Autorin einschlägige Prozesse unseres Stoffwechsels, erläutert die Wirkungsweise bestimmter Nährstoffe und bedient sich dabei neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse. Sie erläutert, wie etwa Diabetes oder Fettleibigkeit entstehen und stellt heraus, inwiefern ein nicht ausbalanciertes Hormonsystem ein schwerwiegender Grund für Übergewicht sein kann. Oder, warum wir laut moderner Ernährungspyramide den Konsum der geliebten Kohlehydrate besser einschränken sollten. Außerdem zeigt sie auf, wie u.a. das Unterbewusstsein unser Verhalten, Denken und unsere Gewohnheiten sowie unsere gefühls- und körperlichen Reaktionen steuert und somit auch großen Einfluss auf unsere Ernährung hat. Darüber hinaus lässt uns die Autorin an ihren eigenen Erfahrungen mit Diäten teilhaben und verrät, wie sie es inzwischen schafft, dauerhaft schlank zu bleiben. Sie nimmt uns mit auf eine Reise zu diversen Spitzenköchen, die im Interview über ihren Werdegang berichten und sich ganz praktisch im ausführlichen Rezeptteil einbringen.

Dieses Buch ist informativ und macht Lust, die zahlreichen Tipps und Tricks gleich auszuprobieren. Dass es so undogmatisch daherkommt und die Leserinnen und Leser zu keiner bestimmten Ernährungsweise missionieren will, macht es umso wertvoller. Auch als reines Rezeptbuch ein Knüller!

**After Diet bietet DAS Konzept, um das Wunschgewicht zu halten - unabhängig davon, welche Diät zuvor gemacht wurde.**

**ANNE HILD**

ist ausgebildete Heilpraktikerin und klassische Homöopathin. Seit Jahren beschäftigt sie sich mit der Bedeutung und Wirkung der Hormone auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ihre Bücher zur „hCG Diät“ sind innerhalb weniger Monate zu **Bestsellern** geworden und haben sich über **400.000 Mal** verkauft. Anne Hild betreibt unter [www.hormony.de](http://www.hormony.de) ein Internetportal zum Thema natürliche Gesundheit.