

## Korrigierte Links zum Buch „Die Adipositas Kur“, da Trimr.de seinen „Service“ eingestellt hat.

### Seite 20

1. Bisphenol A (BPA) wirkt direkt auf den Hypothalamus. Bisphenol A ist Bestandteil vieler, wenn nicht sogar aller Produkte aus Plastik. Hierzu kann ich die hervorragende Dokumentation „Plastic Planet“ des österreichischen Journalisten Werner Boote empfehlen. Wer sich näher informieren möchte, hier seine Webseite: [www.plastic-planet.at](http://www.plastic-planet.at)) und dieser informative Link zu Chemikalien in Wasserflaschen und Konserven <http://goo.gl/gBJ0QK>

### Seite 33

Hier noch ein paar Einkaufsvorschläge von AnwenderInnen aus dem Forum [www.Ketario.de](http://www.Ketario.de)

Aloe Vera Hautgel Link: <http://goo.gl/eIYWiu>

Aloe Vera Feuchtigkeitsgel Link: <http://goo.gl/O4Hsqz>

Dr. Hauschka Gesichtstonikum Link: <http://goo.gl/nzq8Nz>

Balea Med ph Hautneutral Produkte Link: <http://goo.gl/Qs0TtJ>

Avene Beruhigendes Feuchtigkeitsserum Link: <http://goo.gl/mt7uUF>

Haarwasser ohne Fett Link: <http://goo.gl/9aho3S>

Bei Ebay mit der Suche (Oilfree) Link: <http://goo.gl/X16YJ7>

### Seite 35

Auf Youtube gibt es einen sehr interessanten Vortrag von Peter Ferreira zum Thema „Wasser und Salz“ und den erstaunlichen gesundheitlichen Wirkungen dieses vitalen Duos. Unbedingt ansehen:

<http://goo.gl/JQtI60>

### Seite 41

Um Ihnen die Berechnung der Gesamtkalorienmenge einfach zu machen, finden Sie als Beigabe meine Exceltabelle, die Ihnen die Kalorienmenge für jede Mahlzeit aus den erlaubten Nahrungsmitteln errechnet. In dieser Tabelle können und sollten Sie auch Ihr täglich erreichtes Gewicht eintragen. Grafisch werden Ihnen Ihre Erfolge auch angezeigt.

Diese kann hier herunter geladen werden:

<http://www.Die-Adipositas-kur.de/download/Nahrungs-undGewichtsrechneradi.xlsx> oder <http://goo.gl/CJ8jYy>

## Seite 76

Das soll es an dieser Stelle erst mal gewesen sein. Die direkten Links zu den Rezepten gibt es hier:

Ketario-Forum: Link <http://www.ketario.de/viewforum.php?f=40>  
Oder <http://goo.gl/xBQv90>

## Seite 83

Künstliche Süßstoffe:

Keine! Hier ist alternativ nur Stevia (natürlich) zu empfehlen. Ab dem 1. Dezember 2011 ist Stevia in der EU als Lebensmittel zugelassen. Achten Sie darauf, das Sie ein hochwertiges Stevia-Produkt kaufen, denn hier gibt es sehr große qualitative und geschmackliche Unterschiede. Ich habe meins kürzlich bei dieser Internetadresse bestellt:

<http://goo.gl/bf2eYI>

## Seite 83 / 84

Sicher kennen Sie den Grundumsatz, der Ihnen sagt, wie viel Ihr Körper im vollkommenen Ruhezustand benötigt, um überleben zu können. Da wir aber aktive Menschen sind, nützt uns der Grundumsatz nichts. Hier kommt der Gesamtumsatz ins Spiel. Dieser errechnet sich aus der Körpergröße, dem aktuellen Gewicht, Ihrem Alter und Geschlecht, sowie dem Grad der täglichen Aktivität. Sind Sie eher inaktiv, haben Sie einen geringeren Gesamtumsatz als wenn Sie eher aktiv sind. Sie können den Gesamtumsatz sehr leicht z.B. auf der folgenden Webseite berechnen lassen:

<http://goo.gl/kRIFvJ>

## Seite 85 / 86

Wenn Sie Maggi ersetzen wollen, probieren Sie doch mal Liebstöckl, welches auch Maggikraut genannt wird, oder bestellen Sie sich eine biologisch hergestellte Würzmischung, die kein Glutamat enthält. Ich habe mir diese hier gekauft und bin begeistert:

<http://goo.gl/uW1Fmh>

Jetzt gibt es dort auch noch eine flüssige Würzsoße (wie Maggi) nur ohne alle schädlichen Bestandteile:

<http://goo.gl/CWqmsN>

## Seite 87

Ich könnte noch viel über Salz schreiben, aber dazu verweise ich auf folgende Seite für einen schnellen Überblick:

<http://goo.gl/rYklWX>

Für Brot und Brötchen habe ich eine Quelle gefunden, die mir sehr sympathisch ist.

<http://goo.gl/VPVFhV>

## Seite 99

Es ist kein Placebo und es ist wirksam. Sonst hätte ich zum Beispiel unbändigen Hunger gehabt, was nicht der Fall war. Bei nur 500 bis 700 Kalorien ohne HCG wäre dies nicht ungewöhnlich. Ich hätte die Kur schon lange vorher abgebrochen. Dies wurde von unzähligen Menschen und in wissenschaftlichen Studien bestätigt:

Link auf Englisch: <http://goo.gl/60sfyl>

Erfolge auf Deutsch im Ketario.de-Forum Link: <http://goo.gl/mpLb5p>

hHCG Erfolgsgeschichten auf Englisch Link: <http://goo.gl/ORKFhd>

## Seite 124

Die englische Originalversion von Dr. Simeons Pound and Inches

[http://www.die-adipositas-kur.de/download/dr\\_simeons-pounds-inches.pdf](http://www.die-adipositas-kur.de/download/dr_simeons-pounds-inches.pdf)

oder <http://goo.gl/PpEoIf>

Link: Nahrungs- und Gewichtsrechner (Excel) für die Adipositas Kur

Paperback-Leser bitte die URL in Ihren Internetbrowser übertragen. Der Download startet dann sofort. Link:

<http://www.Die-Adipositas-kur.de/download/Nahrungs-undGewichtsrechneradi.xlsx> oder <http://goo.gl/CJ8jYy>

## Seite 125

Besorgungen

Homöopathisches HCG Link: <http://goo.gl/Q8B0Lq> oder <http://www.die-adipositas-kur.de/aktuell/>

Lavera Neutral Dusch-Shampoo Link: <http://goo.gl/juytEv>

Halit Salz Link: <http://goo.gl/BSBQHD>

Umkehrosmoseanlage Link: <http://goo.gl/lZozwS>

100 % pures L-Glutaminpulver Link: <http://goo.gl/LXAmKi>

Stevia Fluid zum Süßen Link: <http://goo.gl/2iQYCu>

Stevia Konzentrat Link: <http://goo.gl/bf2eYl>

Die Adipositas-Kur im englischsprachigen Internet

Kevin Trudeau erklärt die Weight Loss Cure

Link: <http://goo.gl/Wph3jr>

Mahlzeitenzubereitung Link: <http://goo.gl/DlqbFE>

Motivationsvideo männlich Link: <http://goo.gl/r7gITy>

HCG Studien Link: <http://goo.gl/xDEPF1>

HCG Dieters Yahoo Group Link: <http://goo.gl/yxPSoR>

## Seite 184

**Die gesamte Übersetzung von Dr. A.T.W. Simeons kann hier als PDF heruntergeladen werden:**

**<http://7.ly/m8W>**

**oder**

**[http://www.die-adipositas-kur.de/download/Pfunde\\_und\\_Zoll\\_PDF.pdf](http://www.die-adipositas-kur.de/download/Pfunde_und_Zoll_PDF.pdf)**

**<http://goo.gl/Ls2p5F>**