



- 64 Rezept-Karten  
+ Booklet mit den Basics der hCG-Diät
- in 21 Tagen ohne schlechte Laune und mit nachhaltigem Erfolg zum Idealgewicht
- ein ganzheitlicher Stoffwechsel-Reset als Auftakt für ein gesundes Leben

## PRESSEMELDUNG

### Anne Hild Die hCG Diät *Kartenset*

Wie vielfältig und lecker die Küche während der hCG-Diät sein kann, das zeigt die Autorin und Heilpraktikerin Anne Hild mit einem neuen Kartenset ihrer absoluten Lieblings-Gaumenschmeichler. Hild machte die für den Körper unbedenkliche homöopathische und sogar energetische Variante der hCG-Diät im deutschsprachigen Raum bekannt. Und wer auch immer ihren Empfehlungen folgt, wird die verblüffende Erfahrung machen, dass Abnehmen nicht mit Verzicht verbunden sein muss - ein nachhaltiger Erfolg ohne jeglichen Jojo-Effekt ist möglich, wenn nicht nur Symptome glattgebügelt werden, sondern ein dank hCG von Grund auf umgestellter Stoffwechsel den Grundstein für ein gesundes Leben voller Wohlgefühl legt.

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## So macht gesund abnehmen Spaß

Insgesamt 64 Rezeptkarten, die dank der praktischen und schönen Gestaltung künftig zum Einkaufen in den Supermarkt oder zum Küchen-Intermezzo während der Mittagspause mitgenommen werden können. So wird die Diätphase, in der die Bandbreite an geeigneten Lebensmitteln durch das weitestgehende Fett-, Zucker- und Kohlehydrat-Veto eingeschränkt ist, noch einfacher zu organisieren, weil Sie statt aufwändiger Lebensmittelrecherchen einfach Ihren Kochassistenten in der Hosentasche konsultieren können. So gehen Sie sicher, dass während der 21 Tage dauernden Stoffwechselumprogrammierung die Pfunde purzeln können - erfahrungsgemäß 8 bis 12 Prozent des bisherigen Gewichts -, während Sie gleichzeitig neue Möglichkeiten kennenlernen, sich im Handumdrehen eine frische, nahrhafte Kost zuzubereiten.

Auf den Karten ist auch vermerkt, wie die Rezepte für vegetarische und vegane Menschen angepasst werden können, die fleischlos genießen wollen. Nach der Diät empfiehlt Hild, weiterhin mit den Kohlenhydraten in der täglichen Ernährung zu haushalten - Tipps, wie die Rezepte in dieser liberaleren Stabilisierungsphase abgewandelt werden können, runden das informative Kartenset samt informativem Booklet mit allen wesentlichen Fakten zum Ablauf der schonenden hCG-Diät ab.

### ÜBER DAS KARTENSET



Anne Hild  
**Die hCG-Diät**  
Das Kartenset  
Ausgewählte Rezepte der beliebten Stoffwechselkur  
14,95 €  
Erscheinungstermin: September 2016  
ISBN: 978-3-95883-141-4

### WEITERE HCG-TITEL



Anne Hild  
**Die hCG-Diät**  
148 Seiten, 14,95 Euro (D)  
ISBN 978-3-89901-539-3  
Auch als eBook erhältlich



Anne Hild  
**Das hCG veggie Kochbuch**  
189 Seiten, 16,95 €  
ISBN 978-3-95883-075-2  
Auch als E-Book erhältlich



Anne Hild  
**Die hCG-Diät - und jetzt?**  
240 Seiten, 16,95 €  
ISBN 978-3-89901-984-1  
Auch als E-Book erhältlich



Anne Hild  
**Das hCG Kochbuch**  
196 Seiten, 16,95 €  
ISBN 978-3-89901-890-5  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DIE AUTORIN



Anne Hild ist ausgebildete Heilpraktikerin und klassische Homöopathin. Seit Jahren beschäftigt Sie sich mit der Bedeutung und Wirkung der Hormone auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Als Co-Autorin des Buchs „Natürliche Hormontherapie“ hat sie 2010 das deutsche Standardwerk über die Anwendung von bioidentischen Hormonen geschrieben. Sie lebt in Salzburg und betreibt unter [www.hormony.de](http://www.hormony.de) ein Internetportal zum Thema Harmonie mit natürlichen Hormonen.

[www.hormony.de](http://www.hormony.de)

## ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold (lat. Aurum) der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gab, steht das Aurum-Programm für bleibende Werte und Veränderung. Unser Anliegen ist, verschiedene Weisheitstraditionen, wie christliche Mystik, Buddhismus und alte fernöstliche sowie westlichen Lehren, zu interpretieren und in frischer, undogmatischer Art zugänglich zu machen, um Ihnen Inspiration für Ihre ganz persönliche Suche und Ihren individuellen Weg zu sein. Neben spirituellen Büchern finden Sie eine Reihe zum Thema Hormontherapie (Anne Hild) sowie Titel zum Thema ganzheitlichen Gesundheit - Schwerpunkte sind chinesische Medizin, indisches Ayurveda, Yoga und alternative, europäische Entwicklungen. Bücher über Kreativität zeigen außerdem, wie wir unsere Schöpferkraft freisetzen, in den Alltag integrieren und als ganz natürlichen Teil unserer Spiritualität erleben.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow, LebensBaum und der Tao Cinemathek sowie den Selfpublishing Portalen tao.de und Meine Geschichte wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 1.000 Titel aus den Themenbereichen ganzheitliche Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen in Millionenhöhe.

## PRESSEKONTAKT

**Julia Meier**  
Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[julia.meier@j-kamphausen.de](mailto:julia.meier@j-kamphausen.de)  
Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)