

JJ Smith

Verlieren Sie bis zu
7 Kilo in 7 Tagen!



Schlank mit APFELESSIG

Die 7-Tage-Kur zum Entgiften,
Entschlacken und Abnehmen

riva

JJ Smith

Schlank mit
APFELESSIG

JJ Smith

Schlank mit
APFELESSIG

Die 7-Tage-Kur zum Entgiften,
Entschlacken und Abnehmen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2020 bei Simon & Schuster, Inc. unter dem Titel *7-Day Apple Cider Vinegar Cleanse*. © 2020 by JJ Smith. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martina Fischer

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen: Vorderseite: istock/Alter_photo, Rückseite: shutterstock/5 second Studio

Satz: inpunkt(w)o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1204-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0866-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0867-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

| | | |
|--------------------|---|-----|
| | Einleitung | 7 |
| KAPITEL 1: | Schlank mit Apfelessig — was ist das? | 13 |
| KAPITEL 2: | Wie funktioniert die 7-Tage-Kur mit Apfelessig? | 23 |
| KAPITEL 3: | JJs Erfolgstipps | 43 |
| KAPITEL 4: | Nach der 7-Tage-Kur — mit Intervallfasten weiter abnehmen | 51 |
| KAPITEL 5: | Noch schneller leichter — 5 Tricks für die 7-Tage-Kur mit Apfelessig | 61 |
| KAPITEL 6: | Dranbleiben — 30 Rezepte für die Zeit nach der 7-Tage-Kur mit Apfelessig | 71 |
| KAPITEL 7: | Häufig gestellte Fragen (FAQs) | 129 |
| KAPITEL 8: | Begeisterte Reaktionen | 135 |
| KAPITEL 9: | Apfelessig für Haushalt, Schönheit und Gesundheit | 139 |
| KAPITEL 10: | Schlussbemerkung | 151 |

Einleitung

Apfelessig ist aufgrund seiner zahlreichen gesundheitlichen Vorteile in den Fokus der Aufmerksamkeit geraten. Lange wurde er als Hausmittel verwendet, in den letzten Jahren richtet sich das Augenmerk jedoch vermehrt darauf, dass er beim Abnehmen unterstützen, Cholesterin reduzieren, den Blutzuckerspiegel senken und Diabetessymptome lindern kann. Auch in Haushalt und Küche gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Drei Jahre lang habe ich über den Nutzen von Apfelessig beim Entschlacken, Entgiften und Abnehmen informiert. Mein Apfelessig-Detox-Drink wurde im Fernsehen in *The Dr. Oz Show* vorgestellt und in der Zeitschrift *Woman's World* besprochen. Dr. Oz sagte: »JJ Smith hat Apfelessig bekannt gemacht; mit ihrem Video über den Apfelessig-Detox-Drink hat sie 18 Millionen Follower gewonnen.« Apfelessig gibt es schon seit Jahrhunderten, deshalb ist es umso erstaunlicher, wie viel Anerkennung ich für meinen Beitrag zur Steigerung der Popularität dieses Gesundheitstonikums erfahren habe.

Tatsächlich wollten einige Apfelessig-Hersteller sogar eine Partnerschaft mit mir eingehen, weil sie den Verkaufserfolg ihrer Produkte meiner Initiative zu verdanken meinen. Zudem führen sie auch die steigenden Kundenzahlen und die häufigeren positiven Besprechungen auf mein Apfelessig-Video zurück.

Wie die begeisterten Reaktionen belegen, haben meine Follower Apfelessig sehr erfolgreich angewendet. Vor diesem Hintergrund habe ich eine neue Kur entwickelt, die auf seine gesundheitsfördernden und heilenden Eigenschaften setzt. Damit möchte ich Sie dabei unterstützen, aktiv an Ihrer Gesundheit zu arbeiten und bis zu 7 Kilogramm Gewicht in nur sieben Tagen abzunehmen.

Die 7-Tage-Kur »Schlank mit Apfelessig« verwandelt Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine. Mit dem, was Sie in diesem Buch erfahren, wird

es Ihnen gelingen, Körperfett in kürzester Zeit zum Schmelzen zu bringen. Das Hauptziel: schnell und gesund Gewicht abzubauen. Ziel Nummer zwei: die Fettspeicherung Ihres Körpers so zu verändern, dass Sie nicht so leicht wieder zunehmen. Und Ziel Nummer drei: ein Fundament für ein langes, gesundes Leben zu schaffen. Die folgenden Strategien werden Ihnen helfen, Ihren Körper im Fettverbrennungsmodus zu halten, damit nachhaltiges Abnehmen kein Problem mehr ist.

Einige Konzepte in diesem Buch sind schon jahrzehntealt. Meine 7-Tage-Kur führt Sie in die Geheimnisse der schnellen Fettverbrennung ein und kann dazu beitragen, dass zahlreiche Gesundheitsbeschwerden sukzessive verschwinden. Ich möchte den komplizierten und widersprüchlichen Informationen über Gewichtsreduzierung mit einem einfachen Konzept begegnen, das es Ihnen möglich macht, das zu erreichen, was Sie sich wünschen – egal, ob Sie lediglich ein paar Pfündchen oder aber jede Menge Kilos abspecken möchten. Ich hoffe, dass Sie dieses Programm bald absolvieren, damit Sie und Ihre Familie die Diagnose »Adipositas« erst gar nicht bekommen. Es ist höchste Zeit, die Kontrolle über Ihre Gesundheit und Ihr Gewicht wieder zu übernehmen.

Zwei Dinge möchte ich noch zum Thema Diäten sagen. Erstens: Wenn Sie irgendeinem Abnehmplan oder einer angesagten Diät folgen, werden Sie sicher umgehend Gewicht verlieren. Das liegt vor allem daran, dass Sie weniger essen, meistens weniger Kohlenhydrate und weniger Zucker. In der Folge haben Sie weniger Insulinspitzen und das wiederum bewirkt, dass nicht mehr so viel Fett im Körper gespeichert wird. Mit einem Überschuss an Insulin können Sie kein Körperfett verlieren. Alle Diäten folgen diesem Grundprinzip – weniger Kohlenhydrate, weniger Zucker. Zweitens: Sie können Ihr Gewicht und das Körperfett nicht durch bloßes Kalorienzählen reduzieren. Ja, Kalorien sind wichtig. Wenn es um Gewichtsverlust und Gesundheit geht, zählt allerdings weniger die Anzahl als die Art der Kalorien.

Wie alles begann

Vor einigen Jahren wurde ich, obwohl ich mich jahrelang gesund ernährte und Detox-Kuren gemacht hatte, schwer krank, war sogar bettlägerig. Es stellte sich heraus, dass ich von meinen Zahnfüllungen eine Quecksilbervergiftung bekommen hatte! Gehirn, Darm, Leber und Nieren wiesen hohe Quecksilberwerte auf. Monatelang konnte ich das Bett nicht verlassen. Wenn ich aufstand, erschöpfte mich schon das Bettmachen so sehr, dass ich mich

wieder hinlegen und mich ausruhen musste. Um meine Gesundheit war es schlecht bestellt, ich hatte so wenig Energie und war so antriebslos wie noch nie.

Ich erholte mich nur sehr langsam. Also beschloss ich, etwas zu unternehmen, um meine Gesundheit und meine Energie zu stärken und die 9 Kilos abzuspecken, die ich während der inaktiven Phase zugelegt hatte. Nachdem ich erfahren hatte, wie heilsam rohes grünes Gemüse für den Körper sein kann, entwickelte ich eine zehntägige Kur mit grünen Smoothies. Da ich mich schon zuvor für Entschlackung und Entgiftung interessiert hatte, wusste ich, dass ich meinen Körper von all dem Schmutz und den Toxinen befreien musste, die sich durch die Quecksilbervergiftung angesammelt hatten.

Wie ich in meinem Buch *Grüne Smoothies: Die 10-Tage-Detox-Kur* bereits beschrieben habe, begann ich nach der Entwicklung dieser Kur damit, meine Familie und Freunde zu fragen, ob sie mitmachen und mich unterstützen wollten. Zehn Personen wollte ich für mein Programm gewinnen. Zu meiner großen Überraschung wollten letztendlich rund 100 Menschen mitmachen! Wir bildeten eine Facebook-Gruppe, um füreinander da zu sein und uns gegenseitig anzuspornen. Mit der Zeit stießen immer mehr Menschen dazu, weil sich die phänomenalen Ergebnisse herumsprachen. In nicht einmal zwei Monaten waren schließlich etwa 10 000 Menschen der Facebook-Gruppe beigetreten und hatten sich ernsthaft entschlossen, die Kur zu machen. In nur zehn Tagen haben alle Teilnehmer und auch ich gut 4 bis 7 Kilo abgenommen, neue Energie gewonnen, gesundheitliche Beschwerden wurden gelindert und es ging uns so gut wie seit Jahren nicht. Heute unterstützen über 700 000 Menschen einander in der Facebook-Gruppe bei ihrem Abenteuer Abnehmen. Mittlerweile ist es auch mehr als nur eine Gruppe, die sich bei der Detox-Kur mit grünen Smoothies gegenseitig bestärkt. Die Menschen sind zu einer echten Gemeinschaft zusammengewachsen, alle möchten Gewicht loswerden und die Gesundheit fördern.

Nach dem ersten Durchgang meiner Entschlackungs- und Entgiftungskur hatte ich 5 Kilo abgenommen, ich hatte viel Energie, eine strahlende Haut, meine Verdauung war besser und das unangenehme aufgeblähte Gefühl war verschwunden. Ich fühlte mich wie neu geboren und war wieder voller Elan! Vor der Kur hatte ich täglich 24 Nahrungsergänzungspräparate zu mir genommen, damit mein Körper sich besser von der Quecksilbervergiftung erholen konnte. Seit ich die Kur absolviert habe, nehme ich nur vier Präparate pro Tag und fühle mich supergesund und habe ganz viel Energie, um die Träume und Ziele meines Lebens zu realisieren. Ich habe bei all

dem gelernt, dass man den Körper mit grünen Smoothies sehr gut versorgen kann und er damit nicht nur gesund und fit bleibt, sondern dass auch die Lebensenergie genährt wird.

Wie sieht es heute aus? Knapp 1 Million Kilo wurden mit der Detox-Kur mit grünen Smoothies abgenommen und ich habe ein Buch zur Kur geschrieben – *Grüne Smoothies: Die 10-Tage-Detox-Kur*. Diese Kur ist so erfolgreich und die Mundpropaganda wirkt so nachhaltig, dass das Buch ein Dauerbestseller der *New York Times* ist und wir nun über eine Million Follower haben.

Während die zehntägige Detox-Kur mit grünen Smoothies ganz wunderbar entschlackt und entgiftet und den Abnehmprozess in Gang bringt, ist »Schlank mit Apfelessig« eine Alternative, mit der die Pfunde sogar noch schneller purzeln.

Das Programm eignet sich gerade auch für Menschen, die nicht gern grüne Smoothies trinken. Die Kur mit Apfelessig geht anders an das Abnehmen heran und läuft über einen kürzeren Zeitraum. Bis jetzt haben 18 Millionen Menschen meinen Rat befolgt, mithilfe von Apfelessig schnell abzuspecken und gesund zu werden. Wer weniger Zeit hat, kann dieselben Ergebnisse wie bei der anderen Kur erreichen – bis zu 7 Kilo abnehmen –, allerdings in nur sieben Tagen. Es gibt viele Menschen, die nicht gern grüne Smoothies trinken, den Geschmack und die Textur nicht mögen, aber dennoch entgiften und entschlacken wollen. Mit der Apfelessig-Kur funktioniert das hervorragend. Wenn Sie Ihren Erfolg noch vergrößern wollen, dann können Sie beide Programme – die Apfelessig-Kur und die Kur mit grünen Smoothies – innerhalb eines Monats durchführen. Das kurbelt die Gewichtsreduzierung unglaublich an und tut der Gesundheit richtig gut.

Mit der 7-Tage-Kur mit Apfelessig können Sie nicht nur bis zu 7 Kilo in einer Woche abnehmen, Sie werden auch quälende gesundheitliche Beschwerden los. Über die Gewichtsreduzierung hinaus hilft die Kur dabei, Blutdruck sowie Cholesterin- und Blutzuckerspiegel zu senken. Da Apfelessig den Blutzucker reduziert, senkt er den Insulinspiegel, und das wiederum reduziert das Fett im Körper. Der Genuss von Apfelessig verbessert außerdem die Darmgesundheit und die Haut. In Kapitel 9 erfahren Sie viele weitere Anwendungen für Schönheit und Gesundheit.

Sie wollen sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern, indem Sie Ihrem Körper das geben, was er braucht, um schlank, strahlend und voller Energie zu sein? Gratulation! Wahrscheinlich wollen auch Sie toll aussehen und sich ebenso fühlen, aber das ist nicht leicht. Obwohl uns so viele ungesunde,

aber verführerische und süchtig machende Lebensmittel angeboten werden, können Sie mit der richtigen Anleitung und Motivation alte Ernährungsmuster durchbrechen und neue, gesündere Essgewohnheiten aufbauen. Ich weiß, wie viel Kraft man braucht, um ein neues Leben und eine neue Beziehung zum Essen zu entwickeln. Deshalb möchte ich Sie dabei unterstützen und Ihnen Mut machen.

Am besten lesen Sie dieses Buch zunächst einmal durch, um die nötigen Informationen zu erhalten. Danach lesen Sie es ein zweites Mal und konzentrieren sich dabei auf den Start Ihres Abenteuers. Besorgen Sie auch ein Exemplar für ein Familienmitglied oder einen Freund oder eine Freundin, damit Sie sich während dieses Prozesses, der Ihr Leben grundlegend verändern wird, gegenseitig unterstützen können. Ihre Familie, Ihre Freunde und ich sind da, begleiten und stärken Sie – das wird Ihnen bei diesem Unterfangen sicher helfen. Schließen Sie sich den vielen anderen Menschen auf unserer Facebook-Seite an, die täglich kostenlos von mir und meinem Team Unterstützung bekommen: <https://www.facebook.com/groups/Green-Smoothie-Cleanse> (eine englischsprachige Gruppe). Diese Gruppe ist nicht nur dazu da, die Kur mit grünen Smoothies zu schaffen; es ist eine Unterstützergemeinschaft für alle, die Gewicht verlieren und gesund werden wollen. Sie sind nicht allein. Wir machen das zusammen. Lassen Sie uns heute noch anfangen.

Möchten Sie sich mir anschließen und daran arbeiten, den Körper zu heilen, abzunehmen und mehr Energie zu bekommen? Wenn Sie das tun, müssen Sie sich keine Sorgen mehr um Ihr Gewicht machen. Die Kur »Schlank mit Apfelessig« verändert Ihren Körper in nur sieben Tagen grundlegend. Sind Sie bereit?

Schlank mit Apfelessig – was ist das?

Eine Detox-Kur ist eine Kurzzeitdiät, mit der man den Körper entgiftet, mehr Energie bekommt und die Gewichtsreduzierung in Gang bringt. »Schlank mit Apfelessig« schafft all das in nur einer Woche. Gemäß meinem Programm nehmen Sie an sechs Tagen Apfelessig zu sich, während Sie gleichzeitig weniger essen. Den siebten Tag nutzen Sie als Übergang zum Ende der Kur. Statt wie bei einer traditionellen Fastenkur oder beim Wasserfasten vollständig auf Essen zu verzichten, nehmen Sie kleine Portionen so zu sich, dass Sie ohne Hunger zu leiden den therapeutischen Nutzen des Fastens erreichen – erhöhte Fettverbrennung, niedrigerer Blutzuckerspiegel und verringerte Entzündungsprozesse. Der Speiseplan enthält wenig Kohlenhydrate und Protein, aber mehr Fett. Ihr Körper bleibt also gut versorgt und kommt zugleich in den Genuss der positiven Effekte des Fastens. Langzeitfasten kann schädlich sein, aber diese siebentägige Kur ist ungefährlich und wirkungsvoll.

Die Kur »Schlank mit Apfelessig« kann:

- den Fettabbau fördern, sowohl die gesamte Körperfettmenge verringern als auch den Body-Mass-Index (BMI) senken,
- Verdauung und Darmgesundheit allgemein verbessern,
- das viszerale Bauchfett – Fett um Hüfte und Vitalorgane – abbauen,

- durch einen sinkenden Blutzuckerspiegel dabei helfen, Diabetes umzukehren und die Gefahr von Diabetes und Insulinresistenz einzuschränken,
- Entzündungen durch Verringerung verschiedener Entzündungsmarker vermeiden,
- den Blutdruck senken und die Herzgesundheit verbessern,
- den Cholesterinspiegel reduzieren, da mehr Lebensmittel mit herzgesunden Fetten verzehrt werden,
- das Immunsystem stärken – dieser positive Effekt stellt sich schon nach nur vier Tagen Fasten ein.

Durch eine geringere Nahrungsaufnahme und die Verwendung von Apfelessig schmilzt Ihr Bauchfett in kürzester Zeit weg. Im Folgenden wollen wir das Ganze etwas genauer betrachten.

Apfelessig

Zur Herstellung von Apfelessig werden Äpfel zerstampft, destilliert und dann fermentiert. Bei der zweiten Stufe der Fermentation werden Bakterien zugesetzt, die den Alkohol in Essig umwandeln. Wenn der Essig reif ist, weist er eine wolkige Substanz auf, die sogenannte Essigmutter. Die Essigmutter enthält Dutzende Arten guter Bakterien. Sie beinhaltet auch Enzyme, die wesentlich für das Aufspalten der Nahrung sind, damit der Körper die enthaltenen Nährstoffe verwerten kann. Die konzentrierten Bakterien und Enzyme aus der Essigmutter verleihen dem Apfelessig seine antimykotischen, antiviralen und antibakteriellen (Pilze, Viren und Bakterien bekämpfende) Eigenschaften, die helfen, den Körper zu heilen.

Apfelessig besteht zu 5 bis 6 Prozent aus Essigsäure. Auch wenn Apfelessig als relativ schwache Säure gilt, hat er in konzentrierter Form recht starke saure Eigenschaften. Außerdem enthält Apfelessig Spuren anderer Säuren, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

Jahrtausendlang fand Apfelessig unterschiedlichste Anwendungen – von der Linderung bei Halsbeschwerden bis hin zu Fettverbrennung und Verbesserung des Blutzuckerspiegels. Moderne, von wissenschaftlicher For-

schung unterstützte Studien zeigen, dass Apfelessig viel Gutes für die Gesundheit bewirkt.

Die Geschichte des Apfelessigs

Wie bereits erwähnt sind die positiven Eigenschaften des Apfelessigs schon lange bekannt. Im Amerikanischen Bürgerkrieg und im Ersten Weltkrieg wurden zum Beispiel verwundete Soldaten damit behandelt. Es ist auch überliefert, dass japanische Samurai ihn tranken, um Stärke, Vitalität und Kraft zu erhalten. Manchmal wird er auch als Reinigungsmittel im Haushalt genutzt und dort wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften gern verwendet.

Die moderne Wissenschaft hat Unmengen an Nachweisen über die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit erbracht. Im Jahr 2012 ergab eine niederländische Studie mit Frauen einer nordafrikanischen Kultur, dass diejenigen, die über den Tag verteilt 250 Milliliter Apfelessig tranken, mehr abnahmen als die Frauen, die dies nicht taten.

Die Zeitschrift *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* zitierte eine japanische Studie aus dem Jahr 2014, laut der die Essigsäure in Apfelessig Körpergewicht, Körperfettmasse und Triglyzeridspiegel im Blutserum senkt. Dadurch vermindert sich für adipöse Menschen das Atheroskleroserisiko. Entsprechend dieser Studie kann es beim Abnehmen helfen, der täglichen Ernährung 1 oder 2 Esslöffel Apfelessig hinzuzufügen. Außerdem zeigte die Studie, dass der Genuss von Apfelessig den Körperfettanteil, vor allem das Bauchfett, reduzieren kann und außerdem den Triglyzeridspiegel senkt.

Eine Studie aus dem Jahr 2015 ergab, dass sich bei Patienten mit Typ-2-Diabetes durch den Verzehr von Apfelessig die Blutzuckerregulierung verbesserte und die Insulin- sowie hohe Triglyzeridwerte sanken. Die Essigsäure des Apfelessigs kann die Fettverbrennung fördern, Blutzucker senken und Cholesterinwerte verbessern.

Wie Apfelessig beim Abnehmen hilft

Essigsäure ist die wichtigste Wirkkomponente im Apfelessig. Mehrere Studien belegen, dass sie bei der Gewichtsreduzierung positiv wirken kann, indem sie: