



ÜBER DIESES BUCH

8

Dieses Buch ist all denen gewidmet, die dauerhaft und erfolgreich abnehmen wollen. Hierbei ist es überhaupt nicht wichtig, ob es sich um 5 oder 50 kg handelt. Ich möchte Ihnen einen umfangreichen Überblick über all die Wege geben, die es Ihnen ermöglichen, Gewicht zu verlieren.

Deswegen beschränke ich mich nicht ausschließlich auf Diäten, sondern biete Ihnen auch Alternativen an. Welcher Weg letztendlich für Sie der richtige sein wird, können nur Sie selbst entscheiden. Denn genauso verschieden wie unser Essverhalten sind auch die Wege abzunehmen. Der eine mag Süßigkeiten, der andere glaubt, ohne deftige Speisen nicht leben zu können. Aus diesem Grund soll dieses Buches Sie möglichst umfangreich informieren und nicht einen Weg als „Allheilmittel“ anpreisen.

Fakt ist jedoch:

- Ihnen wird es gelingen, auf Dauer erfolgreich abzunehmen, wenn Sie Ihren „richtigen“ Weg finden.
- Abnehmen macht Spaß, weil es Ihnen Erfolgsmomente bescheren wird, die Sie sich vorher nicht erträumt haben.
- Mit jedem Pfund, das Sie verlieren, steigt Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden.
- Sie tun etwas für die Gesundheit des Menschen, der Ihnen am wichtigsten sein sollte: *Für Sie selbst!*

All dies habe ich selbst erfahren:

Von einem Ausgangsgewicht von 205 kg habe ich den für mich richtigen Weg gefunden, nachdem ich häufig gescheitert war und statt abzunehmen immer dicker wurde. Innerhalb von 4 Jahren habe ich 110 kg abgenommen und es ist immer noch das schönste und befriedigendste Erlebnis meines Lebens.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Wahl und Umsetzung Ihres „richtigen“ Weges!

Ihr
Faris Abu-Naaj

Danke für die Unterstützung an meinen Vater, Dr. med. Fayez Abu-Naaj; Prof. Dr. Carl Senner und dem Team der Robot Surgery Klinik, München; der Deutschen Gesellschaft für Hypnose; der BKK Euro-regio; der Central Krankenversicherung Köln.



ÜBER DIESES BUCH