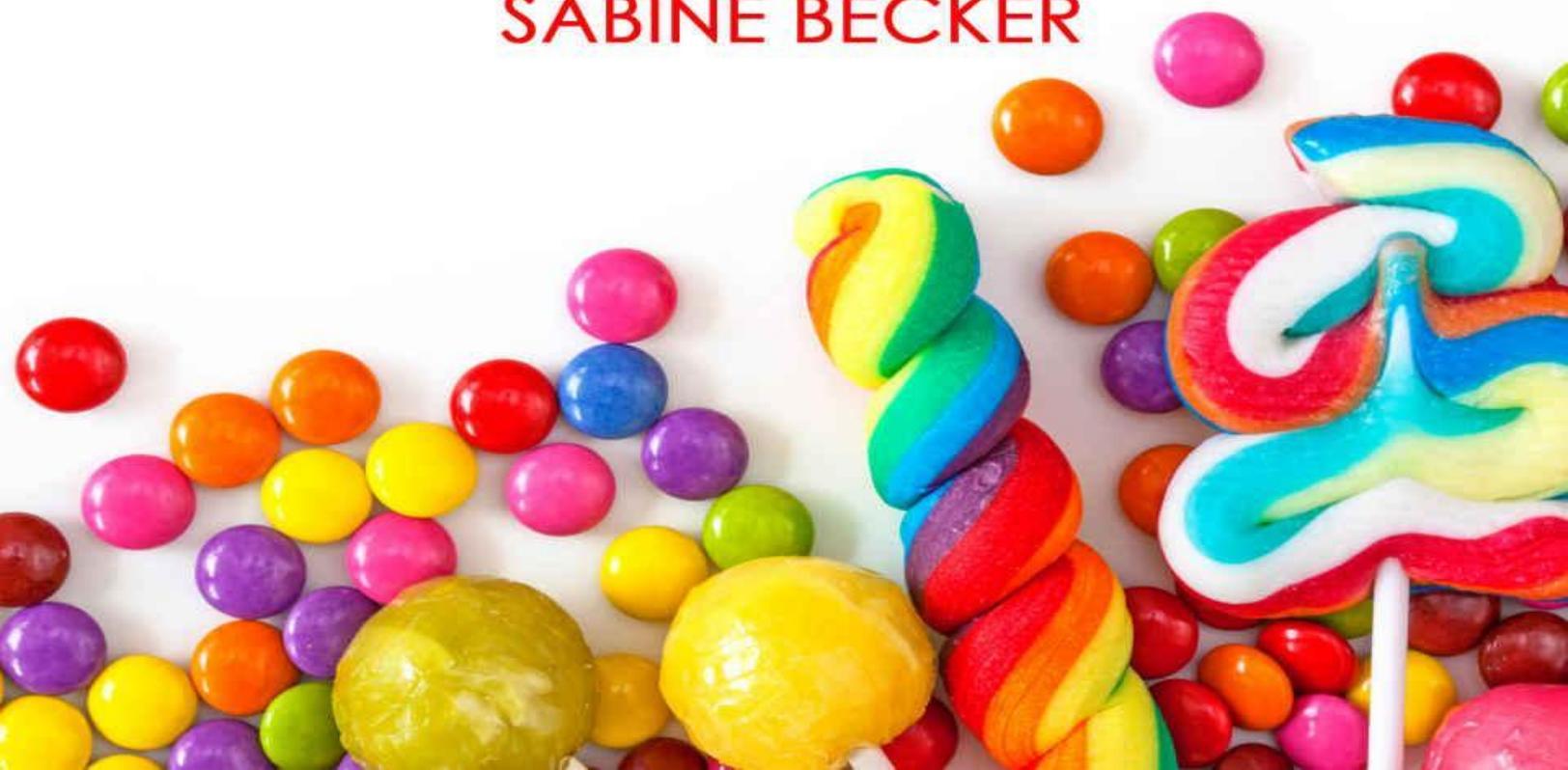




VIVRE SANS SUCRE

Arrêter la dépendance au sucre et
de devenir mince, en bonne santé
et en forme sans le poison sucré

SABINE BECKER



Vivre sans sucre

***Arrêter la dépendance au sucre et de devenir mince,
en bonne santé et en forme sans le poison doux***

première édition 2018
Copyright © Sabine Becker

Table des matières

Lancement

Chapitre 1: Une excursion dans l'histoire - quand et pourquoi avons-nous perdu le sucre?

Chapitre 2: Qu'est-ce que le sucre et que contient-il?

Chapitre 3: Quels sont les effets du sucre sur notre organisme?

Chapitre 4: Le sucre peut-il créer une dépendance?

Chapitre 5: Test - Suis-je dépendant du sucre?

Chapitre 6: Détoxification du sucre - la cessation de la dépendance

Chapitre 7:10 Conseils contre les attaques de la faim

Chapitre 8: Arrêt du sucre et perte de poids

Chapitre 9: Conseils pour visiter le restaurant

Dans chaque restaurant

À l'Italien

Aux Grecs

Aux Chinois

Au Mexique

McDonalds & Co.

Chapitre 10: La vie après la désintoxication - comment continuer!

Lancement

La main sur le cœur - depuis combien de temps était la journée où vous n'avez vraiment rien mangé de sucré? Trois jours, une semaine ou plusieurs semaines? Ou dois-tu avouer que tu ne te souviens pas de ce jour? Depuis le chocolat, Haribo & Co. fait partie de votre quotidien comme l'air pour respirer, n'est-ce pas?

Vous reconnaissez-vous peut-être dans la routine quotidienne suivante: Vous commencez avec du café au lait sucré dans la journée, en plus il y a des petits pains Nutella ou de la confiture, puis il va au bureau, où un stock secret de biscuits et de tablettes de chocolat vous attend, dont déjà jusqu' à la pause déjeuner l'un ou l'autre "doit y croire" ou autre? Il doit y avoir de la "nourriture nerveuse" dans la routine stressante du bureau, non? Mais même après ça, ça va quand même être amusant, parce qu'après le travail sur le canapé, il n' y a rien sans biscuits et chocolats?

Connaissez-vous le sentiment d'agitation et d'ennui quand l'offre de sucreries s'épuise? Êtes-vous déjà venu à la station-service tard le soir pour acheter du chocolat, des ours en gomme et de la coke?

Si vous vous reconnaissez, avez-vous probablement compris depuis longtemps que moins de bonbons seraient bons sur votre visage, surtout parce que la taille pince de plus en plus douloureusement et que les écailles martèlent de plus en plus vers la droite?

La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas seul. Le sucre est plus qu'un stimulant, c'est une drogue dont on peut être dépendant, comme l'alcool, les médicaments ou les cigarettes. La dépendance au sucre est un problème pour de nombreuses personnes et plus répandu que beaucoup ne le pensent. Parce que nous consommons beaucoup trop de sucre - et pas seulement dans des choses "évidentes" comme le chocolat, la Nutella ou la limonade. Ce sont aussi les sucres cachés - par exemple dans le muesli ou le ketchup - qui font de la dépendance à l'égard du sucre une maladie très répandue. Et c'est aussi la principale cause de l'obésité, parce que le slogan longtemps

promu "la graisse fait la graisse fait la graisse" a depuis longtemps été réfuté, en réalité le sucre et d'autres hydrates de carbone sont les véritables coupables de livres superflues.

Il est donc grand temps de se débarrasser des griffes de la drogue blanche. Et pas seulement pour votre silhouette - votre peau, vos dents et votre santé et votre bien-être en général vous remercieront également.

Comment faire - lire ce livre pour le savoir.

Chapitre 1: Une excursion dans l'histoire - quand et pourquoi avons-nous perdu le sucre?

Il y a environ 10 000 ans, le jus sucré de la canne à sucre a captivé les gens. Vers 8000 av. J. -C., la canne à sucre a été découverte en Nouvelle-Guinée, et comme son jus avait non seulement un goût délicieusement sucré, mais aussi des pouvoirs magiques, la culture de la canne à sucre a commencé. Bientôt la canne à sucre s'est répandue sur l'Inde jusqu'en Perse et est devenue célèbre dans l'Europe antique par Alexandre le Grand il y a environ 2500 ans.

Vers l'an 600 après J. -C., une méthode a été mise au point en Perse pour extraire la poudre cristalline de la canne à sucre, encore connue aujourd'hui sous le nom de sucre. Peu de temps après, les conquêtes arabes commencèrent et la canne à sucre se répandit de plus en plus vers l'ouest. Partout où les Arabes allaient, ils avaient du sucre dans leurs bagages.

Enfin, au XI^e siècle - après le retour des croisés du Moyen-Orient - la poudre sucrée devint de plus en plus populaire sous nos latitudes. Bientôt, le sucre devint très populaire dans les cours de la noblesse. A cette époque, le sucre était encore considéré comme un luxe équilibré avec de l'or et inabordable pour les gens ordinaires. Les conditions climatiques ne permettant pas la culture de la canne à sucre en Europe, les dynasties royales et princières européennes achètent les califes arabes en or doux.

Avec Columbus, la canne à sucre a finalement atteint le Nouveau Monde. Dans les Caraïbes, le climat était idéal pour la culture de la canne à sucre. Ceci et la demande croissante de l'Europe conduisirent rapidement à une entreprise très rentable - au XVII^e siècle, le fameux commerce triangulaire

fut établi, avec la participation de l'Angleterre, de l'Espagne et du Portugal en particulier. Et cela se passa ainsi: des navires d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud partirent en route pour l'Europe et embarquèrent le sucre de plus en plus populaire, mais aussi l'or et le tabac. Arrivés en Europe, les navires ont été déchargés et rechargés avec du matériel, des armes et des spiritueux. Puis nous sommes allés en Afrique, où un autre déchargement et chargement a eu lieu - mais cette fois-ci, c'est la "marchandise" humaine qui est montée à bord. Parmi les esclaves qui ont été expédiés d'Afrique vers l'Amérique, une partie non négligeable est déjà morte pendant le passage épuisant. Les survivants ont été vendus aux propriétaires de plantations du Nouveau Monde, où ils ont dû travailler dans des conditions pour la plupart inhumaines - jusqu' à 18 heures par jour avec un approvisionnement insuffisant. Ce n'était pas une belle et surtout pas une longue vie à attendre les esclaves.

Toutefois, les consommateurs européens de sucre n'étaient pas au courant. La soif de la poudre sucrée a continué à croître et avec elle sa production. Cela signifiait qu'il y avait de plus en plus de sucre, qui devenait moins cher et moins cher. Il n' a pas fallu longtemps pour que le sucre se détache du miel, qui était auparavant considéré comme l'édulcorant habituel. Le marché du sucre est également devenu de plus en plus attractif grâce à de nouvelles inventions "sucrées" telles que le chocolat, la crème glacée ou la pâte d'amande, ce qui a entraîné une augmentation constante des bénéfices.

Puis, au XVIIIe siècle, il y a eu un grand tournant dans l'histoire du sucre. On a découvert que la betterave, très répandue en Europe, contient également du sucre. C'était la naissance de la betterave sucrière, qui a été cultivée à partir de la betterave. Et c'est ainsi que le sucre a commencé à être cultivé en Europe aussi, mais cela n' a pas changé le fait que la majeure partie du sucre consommé ici provenait des plantations de canne à sucre en Amérique centrale depuis près de 100 ans. Cela changea au XIXe siècle avec le blocus des routes maritimes anglaises par Napoléon. La culture de la betterave sucrière a dû s'étendre et l'industrie sucrière européenne a connu un boom. Jusqu' à présent, la demande de sucre sur notre continent a été couverte principalement par la betterave.

Dix mille ans se sont écoulés depuis que nos ancêtres de la Nouvelle-Guinée lointaine sont tombés amoureux du goût sucré et agréable du jus de canne à sucre. Le sucre n'est plus un luxe onéreux, mais une denrée de masse disponible en tout temps et peu coûteuse. Et nous? Nous consommons beaucoup trop de cristal sucré depuis trop longtemps. Au fil des siècles, nous sommes devenus de vrais drogués du sucre.

On sait depuis longtemps que le sucre - surtout dans les quantités que nous consommons - n'est pas sain. Il te grossit et te rend malade. Et il a beaucoup d'entre nous dans ses griffes. Il est grand temps de s'en débarrasser!

Chapitre 2: Qu'est-ce que le sucre et que contient-il?

Dans le cas des sucres, on distingue les sucres simples, doubles et multiples, ou comme on l'appelle dans le jargon technique - monosaccharides, disaccharides et polysaccharides. Tous ont un point commun: en fin de compte, c'est-à-dire la digestion, ils sont divisés en sucres simples sous forme de glucose (sucre de raisin) ou de fructose (fructose).

Lorsque glucose et fructose se combinent, le résultat est appelé saccharose - autrement dit, la poudre cristalline blanche que nous connaissons tous, que nous utilisons pour sucrer notre café ou incorporer dans la pâte à gâteau. Le sucre domestique commun contient environ la même quantité de dextrose et de fructose.

Cependant, le sucre est beaucoup plus que le sucre et le glucose et le fructose que nous connaissons bien. En fin de compte, tous les hydrates de carbone sont du sucre - plusieurs d'entre eux, cependant, ont une chaîne plus longue que le sucre simple ou double. Par exemple, l'amidon est un polysaccharide composé de plusieurs molécules de glucose. L'amidon se trouve dans les pommes de terre et les céréales. Ça veut dire que le pain et les pommes de terre sont du sucre. Surpris? Faites ensuite le test suivant: prenez un morceau de pain ou de pomme de terre et mâchez-le longuement. Au bout d'un moment, vous remarquerez que vous avez un goût légèrement sucré dans la bouche. Pourquoi en est-il ainsi? La digestion des hydrates de carbone commence dans la bouche - c'est-à-dire la séparation des polysaccharides en plusieurs étapes jusqu'aux sucres simples. Cependant, ce résultat n'est finalement atteint que dans l'intestin grêle.

Le sucre naturel est présent dans de nombreux aliments, comme de nombreux légumes, y compris les pommes de terre et les fruits. Mais ce n'est pas tout, car de nombreux produits sont ajoutés artificiellement avec du sucre. Et ce ne sont souvent pas des aliments sucrés, mais aussi des aliments copieux comme le ketchup et d'autres sauces prêtes à l'emploi ou

des légumes en conserve comme le chou rouge. Avec beaucoup d'aliments, vous tomberiez des nuages si vous entendiez cela, et surtout la quantité de sucre qu'il contient. Par exemple, une tasse de yaourt naturel peut contenir jusqu' à 15 g de sucre, un verre de jus d'orange en apporte jusqu' à 20 g. Les barres Muesli ou smoothies prêts à l'emploi disponibles dans les supermarchés sont aussi de vraies bombes à sucre!

Mais pourquoi en est-il ainsi? Pourquoi l'industrie alimentaire ajoute-t-elle artificiellement du sucre à tant de produits? Les réponses essentielles sont les suivantes:

Le sucre est un vecteur d'arôme puissant

Le sucre peut vous rendre dépendant (et ainsi assurer la production et la vente)

Le sucre conserve et conserve les produits pour une durée de conservation plus longue.

Enfin et surtout, la production de sucre est très bon marché.

Le triste résultat est que nous consommons beaucoup trop de sucre. Avec le triste résultat que nous devenons de plus en plus épais et de plus en plus malades. L'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires sont largement dus à une consommation excessive de sucre. Entre-temps, on a également découvert qu'il existe un lien entre une démence de plus en plus répandue et une consommation élevée de sucre.

Dans quels aliments trouve-t-on beaucoup de sucre?

Ce sont des bombes à sucre évidentes:

des friandises telles que le chocolat, les oursons gommeux, les biscuits, les bonbons et les confiseries

Boissons sucrées telles que jus de fruits, limonade, cola, etc.

pâtisseries telles que gâteaux et biscuits

Les sucres cachés sont dedans:

denrées alimentaires transformées

Plats cuisinés

nourriture en conserve

sauces prêtes à l'emploi telles que ketchup, sauce cocktail, sauce barbecue, sauce à salade

muesli

pain complet

Yaourt (également yaourt naturel!)

Les produits légers sont aussi un grand piège. Ils sont sortis du sol comme des champignons quand l'opinion générale était que la graisse ferait grossir et les gens essayaient d'en prendre de plus en plus dans nos assiettes. Mais parce que le gras est un vecteur de saveur comme le sucre, il a dû être remplacé. Par conséquent, la graisse manquante a été "compensée" par du sucre. Même dans les produits Weight Watchers, il y a une quantité disproportionnée de sucre!

Le sucre est présent dans presque tous les aliments industriels ou transformés. Cependant, le sucre n'est pas toujours synonyme de sucre, mais il se camoufle lui-même derrière d'autres appellations, comme par exemple

- dextrose
- maltose
- lactose
- Xylitol
- sorbitol
- maltodextrine
- sirop de glucose
- Sirop de fructose
- Raffinage - Raffinement
- Candisfarine

Le piège à sucre rôde pratiquement partout. Même les alternatives "saines" comme les barres protéinées ou les fruits secs sont pleins de sucre. De nombreux nutriments et fibres alimentaires ajoutés sont dissimulés dans les barres, et les fruits secs se composent presque exclusivement de fructose dû à l'élimination du liquide.

Et même si on mange dehors, c'est souvent "gros". Les restaurants et les snack-bars aiment travailler avec des mélanges prêts à l'emploi, des vinaigrettes et des sauces qui regorgent de sucre. Ceci peut être évité en ajoutant des sauces et des vinaigrettes supplémentaires.

Il est important de mentionner l'alcool dans ce chapitre. Saviez-vous que 100 millilitres d'alcool pur contiennent 700 kcal? De nombreuses boissons alcoolisées contiennent beaucoup de sucre, en particulier les liqueurs, les cocktails et la bière.

L'alcool est donc trois fois plus dangereux: premièrement, il contient déjà beaucoup de calories et souvent beaucoup de sucre. Deuxièmement, il stimule l'appétit. Troisièmement, il lâche les inhibitions et il n'est pas rare que le réfrigérateur soit pillé à la fin d'une soirée humide. Assez de raisons pour être prudent avec l'alcool.

Chapitre 3: Quels sont les effets du sucre sur notre organisme?

Tout le monde sait qu'une trop grande quantité de sucre casse les dents et cause un excès de poids. Mais saviez-vous, par exemple, que des maladies comme l'inflammation des intestins, l'hypertension ou la dépression sont également associées à une consommation excessive de sucre?

diabète

En absorbant le sucre, l'organisme libère l'hormone insuline, responsable de la régulation de la glycémie. S'il y a trop de sucre, le taux d'insuline est élevé en permanence, ce qui signifie que l'insuline perd son effet et les cellules ne peuvent plus réagir à l'hormone. Il en résulte une insulino-résistance, mieux connue sous le nom de diabète. Dans les cas graves, le diabète peut entraîner des accidents vasculaires cérébraux, des troubles mentaux et une perte de l'ouïe.

maladies cardiovasculaires

Une consommation excessive de sucre peut - indirectement - être la cause des maladies cardiovasculaires. Le sucre entraîne une augmentation du taux d'insuline, ce qui ralentit la combustion des graisses. Cela entraîne à son tour l'obésité et augmente le risque de maladies cardiovasculaires.

flore intestinale

Le sucre endommage ou détruit nos dents - le matériau le plus dur de notre corps. Si le sucre parvient maintenant à détruire ce matériau dur, vous pouvez facilement imaginer ce qu'il peut faire au reste de notre corps. Il est évident que l'acide qui détruit l'émail peut aussi endommager les organes internes. L'intestin est particulièrement menacé. Plusieurs milliards de microorganismes vivent dans l'intestin, qui forment ensemble la flore intestinale. Un des critères les plus importants pour la santé et le bien-être

est l'équilibre de la flore intestinale. Le sucre, cependant, déséquilibre la flore intestinale, ce qui peut entraîner des inflammations intestinales et des troubles digestifs. Dans le pire des cas, le syndrome de Leaky Gut apparaît - une muqueuse intestinale perméable et perméable.

Troubles mentaux

Le sucre a aussi une influence sur notre cerveau - et malheureusement, ce n'est pas une bonne influence ici non plus. Le sucre déclenche des processus dans le cerveau qui entraînent une fatigue rapide et une perte de performance. Il en résulte une mauvaise concentration et des problèmes de mémoire à court terme. Les troubles du sommeil peuvent également être causés par une consommation excessive de sucre.

Des études ont montré qu'il existe également un lien entre le sucre et les maladies mentales comme la dépression, l'anxiété et la démence. Par exemple, les personnes qui ont consommé beaucoup de sucre au cours de leur vie courent un risque plus élevé de développer une démence chez les personnes âgées que celles qui ont été plus prudentes avec la consommation de sucre. Chez les personnes souffrant de dépression ou de troubles anxieux, une étude a montré qu'une amélioration pourrait être obtenue en retirant du sucre.

Et avec tous ces facteurs négatifs, le sucre raffiné fournit beaucoup de calories mais aucune valeur nutritive pour notre corps. Autant de raisons suffisantes pour examiner d'un œil critique notre consommation de sucre et modifier nos habitudes alimentaires. Parce que nous mangeons beaucoup trop du poison sucré - la consommation moyenne de sucre par habitant dans notre pays est de 36 kg. Cela représente environ 100 grammes par jour, soit environ le double de la quantité recommandée par l'Organisation mondiale de la santé. Sur ce montant, 20 % est constitué de sucre "réel", le reste étant absorbé par les produits finis, les produits alimentaires transformés, les jus, etc. La quantité recommandée par l'OMS pour les hommes est de 60, pour les femmes, 50 grammes de sucre. Cependant, la plupart des gens dépassent de loin cette valeur et consomment plus de sucre que leur corps ne peut traiter.

Le sucre est depuis longtemps devenu un médicament populaire qui nous apporte de plus en plus de maladies et raccourcit notre espérance de vie. Il est grand temps de faire quelque chose!

Chapitre 4: Le sucre peut-il créer une dépendance?

Les gens peuvent devenir dépendants de toutes sortes de choses - alcool, cigarettes, médicaments ou même drogues dures. Mais accro au sucre? Difficile à imaginer, n'est-ce pas? Et pourtant c'est exactement pareil! Le sucre fonctionne exactement comme un médicament - une fois que le corps s' y est habitué, il sera difficile, voire impossible, de s'en passer. Au contraire, il l'exige de plus en plus. Et comme un alcoolique qui a besoin d'une bouteille de vodka le soir avec une ou deux bières et une bouteille de vodka tous les jours, un accro au sucre augmente lentement mais sûrement ses "rations" au fil du temps.

Beaucoup de gens sont dépendants du sucre et ne savent même pas qu'il existe une dépendance au sucre. Dans le cerveau, le sucre libère de grandes quantités de l'hormone dopamine, un neurotransmetteur appelé aussi "hormone du bonheur", dans le cerveau. La dopamine provoque des sensations extrêmes de bonheur et de plaisir, elle est également libérée lorsque nous sommes amoureux ou de faire des sports extrêmes. C'est pourquoi manger des bonbons est si rapide.

La dépendance à cette exaltation s'exprime par une forte envie de manger certains aliments, même si l'on n' a pas faim du tout. Une envie de sucreries dans certaines situations - par exemple sous le stress, la fatigue ou lorsque vous êtes triste - est également typique de la dépendance au sucre.

Avez-vous déjà vécu une ou plusieurs des situations suivantes? Vous vouliez aller au lit le soir, mais vous ne vous êtes pas reposé avant d'avoir - malgré les bonnes intentions - un morceau de chocolat, une poignée d'ours en gelée ou quelques cuillerées de glace? Êtes-vous paniqué lorsque la boîte à bonbons est vide ou en approche? Dans de telles situations, sont-ils allés au supermarché ou à la station-service juste avant l'heure de fermeture pour éviter un éventuel "retrait"?

Alors il se peut bien que vous soyez l'un des drogués du sucre. Dans le chapitre suivant, nous voulons savoir si tel est le cas.

Chapitre 5: Test - Suis-je dépendant du sucre?

Vous vous êtes reconnu au chapitre 4? Alors il est fort possible que tu sois un drogué au sucre aussi. Voyons voir dans le test suivant! Répondez aux dix questions du test de dépendance au sucre:

questions	oui	non
1. mangez-vous des bonbons tous les jours?		
2. Avez-vous déjà essayé de vous débrouiller pendant une journée ou plusieurs jours sans sucreries, mais échoué à chaque fois?		
3. vous sentez-vous souvent mieux après avoir mangé des sucreries - ne serait-ce que pour une courte période?		
4. avez-vous toujours une réserve de bonbons - non seulement à la maison, mais aussi au bureau?		
5. ressentez-vous souvent de la culpabilité ou même de la colère après avoir mangé du sucre?		
6. D'abord, attendez-vous avec impatience le dessert tout le temps en mangeant?		
7. vous sentez-vous souvent fatigué et épuisé?		
8. Pouvez-vous trouver difficile de vous en tenir à un morceau de chocolat et de manger la barre entière à la place?		
9. mangez-vous souvent des sucreries comme récompense ou comme aide contre la solitude ou le stress?		
10. mangez-vous souvent de la restauration rapide et/ou des produits finis?		

Évaluation de l'essai

0 - 3 Oui réponses

Il n' y a pas de quoi s'inquiéter. Vous pouvez manipuler le sucre de façon sensée et contrôler votre consommation de bonbons. Tu es à des kilomètres de la dépendance au sucre.

4 - 7 Oui réponses

Vous n'êtes peut-être pas accro au sucre, mais vous êtes un vrai régal. Faites plus attention à votre consommation de sucreries, sinon le sucre pourrait devenir un problème pour vous à un moment donné.

Plus de 7 réponses affirmatives

Vous le soupçonnez certainement déjà - tout à fait sûr que vous êtes accro au sucre. Sans bonbons, vous serez irrité, grincheux ou fatigué. Peut-être votre dépendance au sucre s'est déjà reflétée dans les balances, mais en tout cas vous avez lu dans les chapitres précédents quels effets nocifs une trop grande consommation de sucre peut avoir sur notre corps. C'est pourquoi il est grand temps de vous libérer de la dépendance, non? Pour vous, une cure de désintoxication au sucre - c'est-à-dire le sevrage du sucre - est certainement une bonne idée. Vous découvrirez ce que c'est et quels avantages cela peut vous apporter dans le chapitre suivant.

Chapitre 6: Détoxification du sucre - la cessation de la dépendance

Qu'est-ce qu'une cure de désintoxication au sucre?

Le mot désintoxication signifie désintoxication. Cela signifie que le but d'une désintoxication est de débarrasser l'organisme des toxines et des substances nocives. Cette désintoxication est généralement obtenue par un changement de régime alimentaire, ce qui signifie que tous les aliments contenant des substances toxiques ou créant une dépendance sont éliminés du régime alimentaire et remplacés par des aliments naturels et sains.

Dans le cas de la désintoxication du sucre, cela signifie que les produits contenant du sucre sont temporairement ou définitivement éliminés. Important: Ceci inclut également tous les aliments auxquels du sucre a été ajouté, c'est-à-dire les aliments transformés, les produits finis, les sauces et les vinaigrettes préparées sont également retirés du menu, tels que le chocolat, les biscuits et le cola.

Avec l'aide d'un sucre de désintoxication, vous pouvez rapidement et efficacement nettoyer votre corps de substances nocives et devenir libre du sucre de la drogue. Après un certain temps, l'avidité pour le sucre a été surmontée, le bien-être s'améliore et les effets négatifs du sucre sur le corps sont réduits ou disparaissent complètement à un moment donné.

En principe, chaque personne en bonne santé peut effectuer une désintoxication du sucre. La désintoxication ne convient pas:

diabétiques
Femmes enceintes
femme allaitante

Dans tous les cas, le médecin de famille doit être consulté avant la désintoxication au sucre et le sujet doit être discuté avec lui.

Une désintoxication au sucre est généralement effectuée sur une certaine période de temps, comme 10 jours, 2 semaines ou un mois. La forme la plus courante est la variante 14 jours. Il n'est pas rare que les désintoxiquants décident sur la base des résultats positifs d'un changement à long terme de leur régime alimentaire et d'une vie durable, sans sucre.

Qu'est-ce que tu peux manger?

Les aliments suivants sont tabous pendant une toxine sucrée:

- Riz blanc
- pâtes
- Pain et produits de boulangerie
- Légumes féculents comme les pommes de terre, les patates douces et le maïs
- Muesli et céréales
- les bonbons, tels que le chocolat, les bonbons, les ours en gélatine
- farine blanche et produits à base de farine blanche tels que gâteaux et biscuits
- limonade, cola, jus de fruits
- Plats cuisinés, sauces cuisinées, assaisonnements préparés.
- alcool

Les dimensions sont autorisées:

- légumineuses comme les haricots ou les lentilles
- produits laitiers
- fruits

Et ici vous pouvez y accéder sans hésitation:

- viande et volaille
- noix et graines

- graisses telles que l'huile d'olive, l'huile de coco, l'huile de noix, le beurre, le beurre clarifié

- Boissons sans sucre (eau, thé non sucré, café non sucré avec modération)

- oeufs

- poissons et fruits de mer
- légumes à faible teneur en glucides, par ex.

o Brocoli

o Chou-fleur

o Courgettes

o Aubergines

o paprika

o tomates

o Concombre

o asperges

o tous les types de choux, tels que le chou rouge, le chou blanc et le chou vert

o Epinards

o Céleri

o Poireau

o Fenouil

- o Radis
- o Champignons
- o Oignons

Je vais le dire tout de suite - le début sera difficile, surtout si vous avez l'habitude de manger beaucoup d'aliments sucrés. Le retrait frappera d'abord avec une dureté totale, et au début du retrait vous ressentirez presque certainement une forte envie de sucreries. Il est également possible que votre état de santé et votre humeur soient influencés au début, ce qui pourrait vous rendre irritable et lunatique. Vous pouvez aussi vous sentir épuisé au début ou vous plaindre de maux de tête.

Ce ne sont que des effets secondaires possibles des premiers jours de désintoxication. Vous avez peut-être de la chance aussi, et vous n'aurez peut-être pas à vous occuper de ces plaintes. Quoi qu'il en soit, cependant, il ne peut faire aucun mal de se préparer à de telles éventualités. Il est ainsi plus facile de ne pas jeter l'éponge dès les premiers problèmes.

Quoi qu'il en soit, je vous promets que ça en vaut la peine et que les premiers symptômes seront terminés plus tôt que vous ne le pensez. Dans tous les cas, il est utile de boire beaucoup d'eau et de thé non sucré. Les aliments gras tels que l'huile d'olive, le saumon, l'avocat ou les noix ont également fait leurs preuves dans la lutte contre la faim ravageuse et d'autres problèmes des premiers jours.

Vous devriez manger de quatre à cinq petits repas tout au long de la journée et prendre deux collations saines entre les deux. Il est idéal de manger quelque chose toutes les 2 à 3 heures - que ce soit un petit repas ou une collation - afin de maintenir l'équilibre glycémique. Tu devrais boire beaucoup! Idéalement, deux à trois litres par jour sont idéaux, ce qui aide le corps à purifier et à évacuer les toxines.

L'eau a beaucoup d'effets positifs sur le corps. Il favorise la perte de poids et stimule l'activité du foie et des reins, responsables de l'élimination des toxines du corps.

Tout le monde le sait - quand il y a un manque de liquide, nous devenons fatigués et déconcentrés et nous avons facilement mal à la tête. Si vous buvez beaucoup d'eau, non seulement vous évitez la fatigue et les maux de

tête, mais vous réduisez également le risque de développer un cancer de la vessie.

Buvez suffisamment d'eau - pas seulement pendant le processus de prélèvement de sucre. Si l'eau pure est trop fade pour vous, pimentez-la avec du citron et/ou de la menthe fraîche. Les tisanes non sucrées apportent également de la variété.

Avant de commencer la désintoxication, vous devez d'ores et déjà interdire tous les "dangers", c'est-à-dire les sucreries, de la maison. Des moments de faiblesse, des moments d'appétit irrésistible pour le chocolat & co. viendront certainement, et cette mesure de précaution vous aidera à tenir bon. Parce qu'on ne peut pas manger ce qui n'est pas là, c'est facile.

Je vous recommande également d'arrêter de manger du sucre 1 ou 2 jours avant de commencer la désintoxication et de consommer très peu de sucre. Cela vous facilitera certainement le début et la transition.

Une bonne idée est aussi de garder une trace de votre développement et de vos progrès pendant le sevrage. Si l'un des objectifs de la désintoxication est que vous voulez perdre du poids, vous devriez noter votre poids le premier jour.

Quels avantages la désintoxication au sucre vous apportera-t-elle?

Avec l'aide du sevrage, non seulement vous serez en mesure de mettre fin aux effets négatifs d'une trop grande quantité de sucre et ainsi réduire le risque d'un certain nombre de maladies, la désintoxication vous apportera beaucoup plus d'avantages. Tout d'abord, il ya un facteur que beaucoup de gens voient comme la principale raison pour laquelle vous renoncez au sucre - la perte de poids. Vous aurez certainement perdu beaucoup de poids à la fin de la désintoxication! Parce que votre corps utilisera les réserves de graisse du corps pour récupérer l'énergie due au manque de sucre en excès, et les livres fondra très rapidement.

Un autre effet positif sera que vous vous sentirez en forme et plus énergique. Cependant, ce succès peut prendre quelques jours, car au début, vous pouvez vous sentir faible et fatigué. Vous le savez sans aucun doute: lorsque vous vous sentez épuisé, prenez une tablette de chocolat et sentez immédiatement une sensation de fraîcheur et d'énergie. Cependant, vous le savez aussi - si l'effet diminue, le niveau d'énergie diminue immédiatement et vous vous sentez plus fatigué et épuisé qu'auparavant. Avec la Détox, cependant, vous n'avez pas besoin de pousser la barre chocolatée, ce qui signifie qu'il faut un certain temps avant que votre niveau d'énergie soit rééquilibré et que vous ayez un niveau équilibré toute la journée.

Le refus du sucre a également un effet positif sur la peau. Presque tous les désintoxiquants rapportent que leur peau semble plus uniforme, fraîche et plus jeune après le sevrage et que les problèmes de peau possibles ont disparu.

Vous remarquerez pendant et après le sevrage que votre sens du goût sera beaucoup plus intense et sensible qu'auparavant. Même si vous ne pouvez pas l'imaginer en ce moment - mais il est possible ou même probable que le café sucré, le gâteau ou le chocolat sucré aura alors un goût désagréablement sucré, et vous n'aurez pas ou rarement envie de sucreries du tout. Je peux le confirmer d'après ma propre expérience - j'ai été une passion pour les sucreries, et comme j'ai presque complètement supprimé le

sucre de mon régime alimentaire, je dois me surmonter quand je dois "manger" un morceau de gâteau de temps en temps - par exemple, lors d'une fête d'anniversaire au bureau ".

Votre conscience entière changera, parce que celui qui a réellement traité la question de savoir quels aliments contiennent du sucre et ce qu'il peut faire décidera à l'avenir de façon beaucoup plus consciente de la quantité de sucre qu'il consomme quotidiennement et réduira automatiquement la consommation de sucre.

Certaines personnes ne la laissent pas en désintoxication, mais la répètent régulièrement, par exemple une ou deux fois par an. Et bon nombre de gens ont même une diète sans sucre à vie. Tout simplement parce qu'ils ne veulent plus passer à côté des nombreux avantages, tels que l'amélioration du bien-être, des niveaux d'énergie plus élevés et, last but not least, le poids de leurs rêves.

Chapitre 7:10 Conseils contre les attaques de la faim

Comme nous l'avons déjà mentionné, les premiers jours seront certainement difficiles. Particulièrement si vous avez consommé des bonbons quotidiennement jusqu' à présent, vous ne manquerez probablement pas les crises d'appétit voraces au début. La famine fait mal, et la faim vorace est méchante - elle nous attaque de façon inattendue et avec toute sa puissance. Et nous ne pouvons pas penser à autre chose que cela maintenant immédiatement une tablette de chocolat ou un morceau de gâteau - au moins un tout petit! Hermuss.

Mais restez forts. Cela en vaut la peine, et le succès vous récompensera bien trop tôt. Voici quelques conseils sur la façon de résister à l'appétit vorace lorsqu'il vous attaque.

Conseil 1: Mangez régulièrement et de façon équilibrée!

Ne sautez pas de repas - peut-être avec l'arrière-pensée que la perte de poids accélère les choses. Si vous prenez vos repas régulièrement, maintenez votre glycémie à un niveau constant et les fringales n'ont aucune chance. Surtout, ne sautez pas le petit déjeuner! Beaucoup de gens font cette erreur - en partie parce qu'ils ne commencent pas le matin et n'ont plus le temps de le faire, d'autres parce qu'ils pensent qu'ils ne descendront pas si tôt dans la journée de toute façon. Cependant, le petit déjeuner est important car il stimule le métabolisme après une longue "phase de jeûne" nocturne.

Une étude a montré ce qui suit: Les personnes prêtes à perdre du poids étaient divisées en deux groupes, l'un d'entre eux prenait le petit déjeuner tous les jours, mais pas l'autre. Le résultat a été étonnant - les "petits déjeuners" ont perdu du poids plus rapidement que ceux qui ont arrêté de manger le matin! Assurez-vous donc de prendre des repas réguliers et surtout, ne sautez pas le petit déjeuner!

Conseil 2: Achetez consciemment!

Mettez votre maison à l'épreuve du sucre avant la désintoxication, éliminez toutes les tentations. Et ensuite, soyez cohérent! Si vous n'avez rien dans la maison, vous ne pouvez rien manger. N'achetez PAS de bonbons! Faites une liste de vous-même avant chaque achat et en toutes circonstances n'achetez que ce qui est sur la liste! Si vous avez peur de vous affaiblir, demandez à votre partenaire ou à un ami de faire les courses pour vous.

Conseil 3 - Faites suffisamment d'exercice!

Le stress est l'une des nombreuses causes de fringales. Le meilleur moyen de soulager le stress est de faire de l'exercice. Pendant le sport, les endorphines, c'est-à-dire les hormones du bonheur, sont libérées, ce qui réprime la sensation de faim ou l'empêche de se développer. Si vous n'êtes pas encore un athlète régulier, choisissez un sport qui vous plaît et pratiquez-le régulièrement. Mais ce n'est même pas forcément du "vrai" sport. Il y a tellement de façons de se déplacer. Laissez la voiture derrière vous et utilisez votre trajet quotidien pour faire une promenade à pied ou à vélo. Faites une promenade dans le parc pendant votre pause déjeuner. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur plus souvent.

Astuce 4 - Dormez suffisamment!

Des études ont montré qu'il existe un lien entre l'embonpoint et le manque de sommeil. Maintenant, toutes les personnes n'ont pas le même besoin de sommeil, alors qu'une personne n'a besoin que de 4 ou 5 heures de sommeil, l'autre personne n'est pas encore bien reposée même après 10 heures. Une ligne directrice saine est de 6 à 8 heures. Dormez assez bien, parce que le dernier mais non le moindre, on dit si bien: "Celui qui dort ne pêche pas." ou en d'autres termes: Quand tu dors, tu ne peux pas manger.

Astuce 5 - Distrayez-vous!

Si vous remarquez que la petite ou la grande faim arrive, distrayez-vous. Parlez à quelqu'un, appelez un ami ou votre mère. Montez la musique et dansez autour de l'appartement. Plongez dans une lecture passionnante. Ou faire un tour dans les maisons. Vous verrez, après peu de temps, il n'est plus question de faim.

Conseil 6 - Faites des exercices de relaxation

Les techniques de relaxation telles que la méditation ou le yoga ont des effets positifs sur de nombreux domaines et sont très utiles pour réduire le stress. Apprenez le yoga et/ou la méditation et ne donnez pas une chance à la faim vorace.

Conseil 7 - Prenez des collations santé à la maison!

Si vous avez faim d'une tablette de chocolat, elle disparaîtra si vous mangez une tablette de chocolat. Jusqu' à présent, c'est bien, mais ce n'est pas ce que nous voulons. Même si vous ne me croyez pas en ce moment - mais l'attaque de la faim disparaît aussi quand vous mangez quelques morceaux de pomme ou de carotte ou une poignée de noix. Vous avez donc toujours des collations saines pour les cas d'urgence à la maison - par exemple, carottes, concombres, kohlrabi, pommes ou noix.

Conseil 8 - Préparez toujours de la menthe poivrée!

Avez-vous déjà remarqué le phénomène suivant? Ils se préparent à aller au lit, mais ils ont toujours faim. Ensuite, brossez-vous les dents - et la faim s'envole! La raison en est que le dentifrice contient de la menthe poivrée, qui à son tour contient des huiles essentielles qui freinent naturellement l'appétit.

Tu as toujours une sorte de menthe poivrée sous la main? Il peut s'agir de bonbons ou de gomme à mâcher à la menthe fraîche ou à la menthe poivrée sans sucre. Ou si vous n'avez rien à la maison, se brosser les dents est toujours utile.

Astuce 9 - Buvez suffisamment!

La faim n'est souvent qu'une soif incomprise, c'est-à-dire un manque de liquide. Vous pouvez prévenir les crises de faim en buvant 2 à 3 litres d'eau par jour. Le liquide remplit l'estomac et réduit la sensation de faim.

Astuce 10 - Ne touchez pas aux produits Light!

Le sucre augmente la glycémie, mais les édulcorants ont le même effet. Après la consommation d'aliments sucrés, que ce soit avec du sucre réel ou des substituts, le taux d'insuline diminue rapidement à nouveau. Il en résulte souvent des fringales incontrôlables. Évitez les produits légers et les boissons diététiques.

Chapitre 8: Arrêt du sucre et perte de poids

Bien que la désintoxication du sucre a de nombreux effets positifs sur la santé, beaucoup de gens le choisissent pour une seule raison: ils veulent perdre du poids. Et une cure de désintoxication au sucre est aussi une garantie que vous perdrez du poids.

Pendant longtemps, la graisse a été mal vue et le slogan " la graisse fait du gras " a traversé l'industrie alimentaire des années 1970 à 2000. Les produits légers ont inondé le marché, mais dans la plupart des cas ils ont malheureusement eu un goût désastreux et, comme nous le savons aujourd'hui, n'ont même pas conduit au succès souhaité.

La théorie des graisses a depuis longtemps été réfutée, au contraire, les "bonnes" graisses stimulent même le métabolisme et contribuent ainsi à la perte de poids. C'est plutôt le sucre des "malfaiteurs" qui sont responsables de trop de kilos.

Pourquoi le sucre entraîne-t-il l'obésité? La raison principale en est l'indice glycémique du poison doux. L'indice glycémique - également connu sous le nom de glyx - est une valeur qui indique la quantité de sucre dans le sang qui augmente après l'ingestion d'une denrée alimentaire donnée. Dans le cas du sucre, ce glyx est très élevé, comme dans le cas des autres glucides. Le taux de sucre dans le sang augmente ainsi très rapidement et stimule le stockage de la graisse corporelle. Peu de temps après, le miroir coule et il y a des crises de faim dévastatrices. Les hydrates de carbone sont à nouveau ajoutés au corps et le jeu recommence. Un cercle vicieux. En d'autres termes, nous nourrissons nos cellules graisseuses avec du sucre.

C'est pourquoi vous ne pouvez perdre du poids que si vous vous privez de sucre et d'autres hydrates de carbone - qui ne sont finalement rien d'autre que du sucre. Avec un sucre de désintoxication vous réussirez certainement et vous perdrez définitivement du poids. Parce que votre corps n' a alors plus trop de sucre, qu'il transforme en graisse. Le résultat est que le corps "doit" utiliser la graisse corporelle existante pour générer de l'énergie.

Vous allez certainement perdre du poids avec un sucre de désintoxication - peut-être même très rapidement, mais il peut prendre un peu plus de temps

pour atteindre votre poids désiré. La rapidité d'exécution dépend du type et des conditions de vie - et on sait qu'elles sont différentes pour tout le monde.

Dans tous les cas, je recommande d'accompagner la désintoxication d'un programme sportif, surtout lorsque l'objectif du sevrage est avant tout la perte de poids. Avec le sport, vous pouvez non seulement favoriser la perte de poids, mais aussi réduire le stress. Et d'ailleurs, le mouvement distrait aussi de trop nombreuses pensées sur le gâteau et le chocolat.

Chapitre 9: Conseils pour visiter le restaurant

Bien sûr, il y aura un jour de temps en temps où vous ne voudrez pas cuisiner vous-même, mais que vous voudrez vous faire dorloter au restaurant. Mais comment concilier la visite d'un restaurant et la désintoxication au sucre?

Tous les restaurants ne cuisinent pas frais. Bien au contraire, les sauces et les vinaigrettes prêtes à l'emploi, les exhausteurs de goût et les aliments transformés, et souvent trop de chapelure sont la règle plutôt que l'exception dans les cuisines de restaurants.

Néanmoins, même si vous devenez sans sucre, vous voulez quand même dîner de temps en temps. Ou vous "devez" le faire, même parce que les voyages d'affaires et les déjeuners d'affaires font partie de votre travail. Pour tous ceux qui veulent lutter contre le diable du sucre, mais qui ne veulent pas manquer les visites au restaurant, voici quelques conseils sur la façon de gérer les pièges à sucre élégamment dans le restaurant.

Dans chaque restaurant

Si vous êtes invité au restaurant, vous ne savez pas combien de sucre se cache dans les vinaigrettes et les sauces. Il est donc recommandé de commander des vinaigrettes et des sauces supplémentaires. Ensuite, vous avez la possibilité de l'essayer d'abord et ensuite décider vous-même si et combien vous voulez manger. Ou plutôt pas du tout. Vous pouvez aussi préparer votre propre vinaigrette sans sucre et l'apporter au restaurant, pourquoi pas?

À l'Italien

Certes, l'Italien ne nous facilite pas la tâche. La plupart d'entre eux y vont principalement pour des pâtes et des pizzas. Et pourtant, il est encore possible de manger presque sans glucides et pourtant délicieux avec l'italien. C'est quand vous choisissez des viandes grillées ou du poisson

grillé, parce qu'il y en a plein sur les menus italiens. Peut-être en combinaison avec une salade fraîche et/ou des légumes croustillants? Une autre possibilité est de commander une assiette antipasti, la plupart des ingrédients sont faibles en glucides, et même si les entrées antipasti sont des entrées, une telle assiette est généralement suffisante pour satisfaire votre appétit.

Si vous ne pouvez pas vous passer des pâtes, utilisez des nouilles entières ou aux épinards avec une sauce légère de tomates, d'herbes et d'ail, par exemple. Évitez les sauces à la crème grasses.

Aux Grecs

Le grec, par contre, a l'air bien différent. Un restaurant grec est idéal si vous faites une cure de désintoxication sucrée. Les Grecs ont un agneau tendre, de la volaille, du poisson, des fruits de mer et des légumes croustillants. Et tout cela est préparé avec de l'huile d'olive saine qui stimule vraiment le métabolisme. Ici, vous pouvez déguster du filet d'agneau, des crevettes, du Stifado, du souvlaki aux aubergines et aux poivrons, accompagné d'une salade de fermier crouillante avec de la feta. Oubliez simplement les plats d'accompagnement sous forme de riz ou de pommes de terre, et vous ne pourrez pas "faire" grand chose avec les Grecs.

Aux Chinois

Honnêtement, les désintoxiquants chinois sont en état d'alerte maximale. Dans les restaurants asiatiques, le glutamate et les exhausteurs de goût sont largement utilisés dans les restaurants asiatiques, et tous deux ont un effet extrêmement néfaste sur la glycémie. La viande et le poisson sont souvent panés, et en outre, presque tous les plats chinois sont préparés avec des sauces (prêtes à l'emploi), qui sont de véritables bombes à sucre. Il s'agit de sauce aigre-douce, de sauce chili sucrée, de sauce teryaki et de sauce soya pleine de sucre caché. De plus, les plats asiatiques sont presque toujours accompagnés de riz blanc. Une bonne idée peut être un buffet All you can eat, qui est souvent servi dans les restaurants chinois. Vous pouvez voir par vous-même si la viande est "flottante" ou panée dans une sauce épaisse. Choisissez de la viande et du poisson sans sauce, sans chapelure, sans chapelure et avec une portion saine de légumes et laissez le riz et les nouilles frites sur le côté.

Au Mexique

Les Mexicains peuvent également prendre un repas merveilleux tout en sevrant le sucre si vous prenez quelques petites choses en considération. Enlevez vos doigts des croustilles de tortilla frites et prenez plutôt les enchiladas de maïs, de préférence avec une garniture de viande de boeuf ou de volaille et des légumes comme l'avocat, les tomates et les oignons. Évitez les pommes de terre et le riz comme accompagnement. Alors, rien n'empêche le plaisir mexicain. Certains plats de la cuisine mexicaine, comme le classique Chili con Carne, se trouvent dans les livres de recettes pour les amateurs de Detoxer et Low Carb.

Exceptionnellement chez McDonalds & Co.

Oui, ce n'est pas la chose la plus saine, et bien sûr, c'est une exception. Mais de temps en temps, ça doit l'être, non? En fait, même McDonalds, Burger King & Co. est capable d'échapper aux pièges à sucre. Tous les aliments frits comme les frites, les pépites de poulet et les rondelles d'oignon sont bien sûr tabous. Les enveloppements sont une variante relativement saine et pauvre en glucides. Au fait, les salades chez Burger King et McDonald's sont vraiment variées et délicieuses. Et pour faire la sauce, tu n'as pas besoin d'être là.

Chapitre 10: La vie après la désintoxication - comment continuer!

Si vous avez eu une cure de désintoxication de 14 jours, je suis sûr que vous êtes très fier de vous. A juste titre! Vous avez certainement perdu un ou deux kilos, et vous avez remarqué beaucoup d'autres changements positifs.

Voulez-vous maintenant revenir soudainement à vos anciennes habitudes alimentaires? Certainement pas, n'est-ce pas? Ne serait-il pas préférable de se passer longtemps du sucre malsain et épaisissant, ou du moins de limiter considérablement sa consommation? Il est préférable de maintenir les habitudes et la perspicacité de votre sucre de désintoxication.

A l'avenir, assurez-vous d'adopter une alimentation saine et sans sucre ou à faible teneur en sucre. Lorsque vous magasinez, vérifiez la liste des ingrédients pour voir s'il y a des sucres cachés dans les produits. Faites l'économie de produits finis et d'aliments transformés et préparez vos repas frais autant que possible.

Si vous voulez changer votre alimentation de façon permanente, il est très important que ce que vous mangez ait bon goût, sinon vous abandonnerez tôt ou tard. Et c'est aussi la raison pour laquelle les régimes unilatéraux sont généralement voués à l'échec - vous devez vous passer de trop de choses et éventuellement jeter l'éponge.

Assurez-vous donc de toujours profiter de vos repas. Il ne s'agit pas seulement du bon choix des aliments, mais aussi du type d'arrangement. Préparez les plats d'une manière visuellement attrayante, car il est bien connu que l'œil mange aussi. Et prenez votre temps! Créez une atmosphère agréable et détendue pour votre repas, mangez lentement et consciemment!

Pour ne pas être tenté, il est conseillé d'interdire définitivement les aliments malsains et sucrés du ménage. C'est probablement plus facile à dire que si vous avez un partenaire et/ou des enfants. Bien sûr, il n'y a pas de mal à

motiver sa famille à manger sainement. Vous pouvez le faire en donnant l'exemple - la famille sera étonnée quand vous deviendrez plus mince et en bonne forme - et d'autre part par le fait que vous ne cuisinez pas "plus" pour les enfants. De cette façon, vous habituerez votre progéniture à une alimentation saine à un stade précoce.

Ne restez pas au courant de vos nouvelles expériences et de vos réussites! Informez non seulement votre famille, mais aussi vos amis et connaissances de votre changement de régime alimentaire. Ils peuvent aussi les soutenir, par exemple en évitant de mettre sur la table des croustilles ou des bonbons "provocateurs" lors d'une visite.

Continuez à maintenir la motivation que vous avez développée pendant la désintoxication. Notez vos réussites - par exemple, tenez un journal de la nutrition. Ou unir nos forces avec des gens du même avis. Peut-être aimeriez-vous écrire un blog et partager vos expériences avec d'autres? Sur Facebook et d'autres réseaux sociaux, il y a aussi de nombreux groupes dont les membres s'intéressent à la nutrition saine et planifient une désintoxication ou l'ont déjà complétée avec succès. De cette façon, vous pouvez non seulement partager vos propres expériences et succès, mais aussi profiter de ceux des autres. Je vous souhaite bonne endurance et beaucoup de succès sur votre chemin!

exonération de responsabilité

Le contenu de cet eBook a été vérifié et créé avec le plus grand soin. Cependant, aucune garantie ou garantie ne peut être donnée quant à l'exhaustivité, l'exactitude et l'actualité des contenus. Le contenu de cet eBook représente l'expérience personnelle et l'opinion de l'auteur et est à des fins de divertissement seulement. Le contenu ne doit pas être confondu avec de l'aide médicale. Aucune responsabilité légale ou responsabilité ne sera assumée pour tout dommage causé par un exercice contre-productif ou des erreurs de la part du lecteur. Il n'y a pas non plus de garantie de succès. L'auteur décline donc toute responsabilité en cas de non respect des objectifs décrits dans le livre. Ce livre électronique contient des liens vers d'autres sites Web. Nous n'avons aucune influence sur le contenu de ces sites Web. Par conséquent, aucune responsabilité ne peut être assumée pour ce contenu. Au moment de l'établissement des liens, les pages liées ont été vérifiées afin de détecter d'éventuelles infractions légales. Cependant, le fournisseur ou l'exploitant respectif des pages est responsable du contenu des pages liées. Les contenus illégaux n'ont pas pu être déterminés au moment de la mise en lien.