

Schmauen – der einfachste und wirkungsvollste Weg zur Traumfigur

Selbst Kuchen macht schlank, wenn man schmaut



Selbst Süßes macht schlank, wenn man schmaut! «Kau Dich gesund!»-Autor Jürgen Schilling mit Schwarzwälder-Kirschtorte.

Schmauen ist eine Wortneuschöpfung des aus Konstanz stammenden Buchautors und Schauspielers Jürgen Schilling («Tatort», «Derrick», «Der Alte»). Wenn Sie genussvoll schmauen, dürfen Sie nach Herzenslust essen und trinken. Sie werden immer schlanker und gesünder. Und Sie bleiben es auch. Das dem Schmauen zugrunde liegende Trainingsbuch «Kau Dich gesund!» von Jürgen Schilling ist schon seit Jahren ein Bestseller. «Schmauen hat mit dem mühsamen und zeitaufwendigen Kauen nichts zu tun. Auch vom altbekannten Spruch: «Jeden Bissen 30 mal kauen!» distanziere ich mich», sagt Jürgen Schilling. «Er ist nicht korrekt und irritiert nur, denn bis zur 30. Kaubewegung kann ein ausgebildeter Schmauer schon gut und gern 5 – 7 mal mit vollem Genuss geschluckt haben. Kein Festhalten des Bissens – mit immer dicker werdenden Backen – ist mit meiner Methode gemeint. Im Gegenteil! Ein Schmauer macht aus einem einzigen Bissen blitzschnell 5 – 7 schluckreife Anteile, die er nacheinander – verbunden mit den intensivsten Geschmacksempfindungen – über den Gaumen gleiten lässt.»

Mehrfach wissenschaftlich geprüft
Jürgen Schilling selbst kurierte durch Schmauen seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden und reduzierte nebenbei noch sein Körpergewicht dauerhaft um 32 Kilo. Neben den Erfahrungen des Autors bestätigen drei wissenschaftliche Studien den Schlank- und

Genusseffekt des Schmauens. Selbst die kritische «Stiftung Warentest» hat das Schmauen schon zweimal als «Genussvolle Schlankheitsformel» und «Esskultur pur» empfohlen.

Schmauen im Schweizer Fernsehen
Auch das Schweizer Fernsehen (SF1) berichtete in der Medizinsendung «Puls» über Jürgen Schilling und den durch eine weitere Studie wissenschaftlich bewiesenen positiven Einfluss des Schmauens auf den Blutzucker- und Insulinspiegel. Naschkatzen dürfen aufatmen: Denn das «Dickhormon» Insulin wird zum «Schlankhormon» durch Schmauen.

Was bewirkt das Schmauen auf einem Blick?

Sie entlasten Ihre Haushaltskasse: Eine Person spart im Monat mindestens CHF 200.– durch die neue Nahrungseffizienz; Die universellen Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt; Raucher werden zu begeisterten Nicht-Rauchern (garantiert ohne Gewichtszunahme!); Schmauen verjüngt die Sexualhormone; Keine Müdigkeit mehr, weniger Schlaf nötig; Bessere Verdauung und Assimilation; Stärkung der Immunkräfte; Anti-Stress-Training durch Autogenes Mund-Training; Ideales Gehirn-Jogging; Sanftes Face-Lifting; Schneller Sättigungsreflex; Verfeinerter Geschmacks- und Geruchssinn; Senkung des Blutzuckerspiegels; Reduzierung der Insulinausschüttung; Niedrigere Blutfettwerte; Abbau des Fettdepots; Schutz vor Karies; Mehr Energie: Eine Revolution von Körperkraft und Ausdauer; Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Adipositas, Magengeschwüre, Darmkrankheiten, Sodbrennen und viele andere Stoffwechselerkrankungen verlieren ihren Schrecken durch die völlig neuen Glücksgefühle beim Essen. Sie brauchen nie mehr eine Diät zu machen; Sie entschlüsseln definitiv das Schlankgeheimnis; Selbst Kuchen macht schlank, wenn man schmaut! Jüngste Untersuchungen mit dem Body-Fat-Analyser haben jetzt neue, sensationelle Ergebnisse in der Körperfettabnahme ergeben: Sie verlieren Fett - auch ohne sportliche Betätigung! Allein durch das genussvollere Essen & Trinken beim Schmauen.

Im Trend: Turbo-Schmauen/Filigranes Schlingen...

Für die Menschen, die nur ganz wenig Zeit fürs Essen haben, gibt es eine modifizierte Form des Schmauens: Das «Filigrane Schlingen». Wenn man diese

neue virtuose Saug-Technik beherrscht und die Schlund- und Zungenreflexe neu ausgebildet sind, kann man auch schnell essen, nebenbei «in Eile» essen, ja sogar schlingen – es ist dann ein «Filigranes Schlingen» – und trotzdem wird die Nahrung optimal verdaut und assimiliert. Das Richtige geschieht dann unbewusst richtig – auch im größten Stress. Schmauen ist keine Diät, sondern bewirkt ein neues und gesünderes Essverhalten, das dauerhaft erhalten bleibt. Alles ist erlaubt. Weg vom Verbot. Hin zur Esslust! In medizinisch anerkannten Schmauen®-Schlank-Seminaren nach der Jürgen Schilling-Schmauen®-Methode, können Sie jetzt erlernen (geniessen!), wie schon fünf bis zehn Minuten «Kau-Jogging» täglich genügen, um den Genuss des Schmauens zu verinnerlichen.

Jürgen Schilling

- Jünger und fitter durch Kau-Jogging
- Der genussvolle Weg zur Traumfigur
- Schmauen: die neue Esskultur

Kau Dich gesund!

Haug

Das Bestseller-Buch zum Schlank-Phänomen Schmauen
Jürgen Schilling
Kau Dich gesund!
Haug Verlag, CHF 24.30
ISBN: 3-8304-2205-9

▼ KONTAKT & INFOS

- ▼
- ▼ Mehr Informationen und aktuelle Seminartermine erhalten Sie über:
- ▼
- ▼ Erich & Elke Buschle
- ▼ www.wellness-im-tower.de
- ▼ und Jürgen Schilling
- ▼ www.schmauen.de
- ▼