

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG: KRANKHEITEN STEHEN IM VORDERGRUND.....	1
WAS PASSIERT BEIM ABNEHMEN IM KÖRPER.....	3
WIE ENTSTEHT ÜBERGEWICHT?	5
SO ENTSTEHT ÜBERGEWICHT	6
HAUPTTEIL: TIPPS UND TRICKS, UM GESUND ABZUNEHMEN.....	9
DIE RICHTIGEN FETTE MACHEN DAS ABNEHMEN AUS.....	9
OHNE WEIßMEHL UND ZUCKER.....	10
KALORIENFREIE KONJAKNUDELN.....	11
OHNE VERARBEITETE LEBENSMITTEL LEBEN.....	11
GLUTAMAT BLOCKIERT IHR ABNEHMOVORHABEN	11
SMOOTHIES IN GRÜN TUN GUT	11
DIE RICHTIGEN BALLASTSTOFFE WÄHLEN.....	12
FLOHSAMEN, EIN WUNDERBARES BALLASTSTOFFREICHES MITTEL.....	12
PROBIOTIKA UNTERSTÜTZEN DIE NÜTZLICHEN DARMBAKTERIEN	12
GREIFEN SIE DAHER ZU	12
MAGNESIUM UND CAPSAICIN HELFEN PFUNDE ZU VERLIEREN	12
BITTERSTOFFE ZUM ABNEHMEN	13
SAFRANEXTRAKT UND VITAMIN D.....	13
ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN SIND LANGE PAUSEN ANGESAGT	13
DIE RICHTIGEN GETRÄNKE HELFEN BEIM ABNEHMEN	14
WIE WÄRE ES MIT EINER ENTSÄUERUNGSKUR?	14
EINE ÜBERSÄUERUNG MACHT HÄSSLICH UND KRANK!.....	15
SIND SIE VERSCHLACKT UND ÜBERSÄUERT, DANN TRETEN DIESE DEFIZITE IM LAUFE IHRES LEBENS EIN:	15
NEHMEN SIE IN 16 SCHRITTEN AB	17
ABNEHMEN OHNE SPORT	19
MIT DEM RAD VON A NACH B.....	19
KEINE CHEMIE, KEIN ZUCKER UND KEIN ALKOHOL	19

HAUSARBEIT SPORNT AN	19
PROTEINREICHE ERNÄHRUNG	20
LOW CARB MACHT SCHLANK	20
KEIN BÜROSCHLAF DAFÜR IST BEWEGUNG ANGESAGT.....	20
DISZIPLIN UND MOTIVATION	20
SCHLAFEN SIE GUT	21
GEMÜSE UND OBST.....	21
ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE.....	21
ABNEHMEN MIT SPORT	22
ES GIBT SEHR GUTE GRÜNDE, WARUM ABNEHMEN MIT SPORT SO OPTIMAL IST: 22	
DIE BESTEN SPORTARTEN ZUM ABNEHMEN.....	23
SPORT UND DIE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG.....	23
DIE BESTEN TIPPS, WIE MAN MIT SPORT ABNIMMT.....	24
NIMMT MAN DURCH SPORT AUCH ZU?	24
ABNEHMEN MIT APFELESSIG	25
ABNEHMEN MIT HYPNOSE	27
ZWEI VERSCHIEDENE SITZUNGSTYPEN BIETEN SICH DAZU AN:.....	27
STANDARDSITZUNG	27
EASYSLIM-PROGRAMM.....	27
WAS IST DIE HYPNOSE EIGENTLICH?	29
SO EMPFIEHLT SICH DIE HYPNOSE GERADE BEIM ABNEHMEN IN FOLGENDEN GESICHTSPUNKTEN:.....	30
FÜR WEN EIGNET SICH DIESE ART VON HYPNOSE NICHT?	30
ABNEHMEN MIT MEDITATION.....	31
ABNEHMEN MIT DER MEDITATION	31
DIE MEDITATION UND ACHTSAMKEIT GEGEN ÜBERGEWICHT.....	32
SO MEDITIEREN SIE RICHTIG:	32
DIE MEDITATION... ..	33
DIE ZEN-MEDITATION.....	34
EIN GUTER HELFER DER MEDITATION IST YOGA	35
TAI-CHI EIN BRUDER DER MEDITATION	35

ABNEHMEN UND MUSKELAUFBAU	37
DIE KÖRPERHALTUNG	38
MEHR WIEDERHOLUNGEN ODER MEHR GEWICHTE?	38
SANFTER MUSKELAUFBAU UND KRAFTAUSDAUER	38
EIN PAAR GRUNDREGELN	39
ABNEHMEN UND STRAFFE HAUT	40
DER POSITIVE EFFEKT DABEI, STELLT SICH DANN SO DAR:	40
SO KÖNNEN SIE IHREN KÖRPER STRAFFEN:	40
KRAFTTRAINING.....	40
AUSDAUERTRAINING	41
WIE OFT SOLLTEN SIE TRAINIEREN?	41
HAT DER KÖRPERFETTANTEIL ETWAS MIT EINEM STRAFFEN KÖRPER ZU TUN?	42
DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG	42
ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINEN STRAFFEREN KÖRPER:	42
WAS SIE MEIDEN SOLLTEN	43
EIN STRAFFER KÖRPER – DIE ALLTAGSTIPPS	43
BEWEGUNG LOHNT SICH	44
HAUTPFLEGE.....	44
EINCREMEN	44
MASSAGE.....	44
KÖRPERPEELING	45
DUSCHEN	45
GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR STRAFFE HAUT	45
POWERGEMÜSE	45
DUNKLE BEEREN.....	46
HIRSE UND DINKEL.....	46
ABNEHMEN UND ALKOHOL.....	47
WISSENSWERTES ÜBER ALKOHOL.....	47
ABNEHMEN UND AUF NICHTS VERZICHTEN, GEHT DAS?.....	49
ESSEN SIE MIT BLICK AUF DIE UHR	50
WANN DÜRFEN SIE NASCHEN?	50
WENIGER IST MEHR	50

ABNEHMEN UND DER BLUTZUCKERSPIEGEL51

DIE M-DIÄT FUNKTIONIERT NACH DIESEM PRINZIP	52
DAS MAGISCHE HORMON.....	53
EIN PAAR TIPPS, UM AUSZUSTEIGEN:	53
RICHTIG KOMBINIEREN.....	53
MACHEN SIE PAUSEN UND ZWAR ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN	54
AUCH EINE BANANE FÖRdert DIE ACHTERBAHN	54
DER GLYKÄMISCHE INDEX IST WICHTIG	54
MIT CHROM DEN BLUTZUCKERSPIEGEL UNTERSTÜTZEN	55

ABNEHMEN UND HORMONE56

UNSERE HORMONE UND DER STOFFWECHSEL	56
SCHLAF	57
STRESS.....	57
CHOLESTERINMYTHOS.....	57
WIE NIMMT MAN MIT DER HORMONDIÄT AB?	58
LEBENSMITTEL SIND DAS BALANCE-FOOD	58
IHR 21-TAGE-PLAN	58
TAGE 1 BIS 3. DIE ÖSTROGENE	59
TAGE 4 BIS 6: DAS INSULIN	59
TAGE 7 BIS 9: DAS LEPTIN	59
TAGE 10 BIS 12: DAS CORTISOL	60
TAGE 13 BIS 15: DIE SCHILDDRÜSE	60
TAGE 16 BIS 18: DIE WACHSTUMSHORMONE.....	60
TAGE 19 BIS 21: DAS TESTOSTERON	60
NACH DER DIÄT	61

ABNEHMEN UND DER JO-JO-EFFEKT62

DER JO-JO-EFFEKT, WAS IST DAS EIGENTLICH?	62
LIEBER SCHRITTWEISE ABNEHMEN MIT LANGFRISTIGEM ERFOLG	62
ESSEN SIE MIT KÖPFCHEN	62

ABNEHMEN UND CHEAT DAY64

WIE SOLL DAS FUNKTIONIEREN?	64
WIE SCHUMMELN SIE RICHTIG?	65

ABNEHMEN UND DARMREINIGUNG 67

WAS VERWENDEN SIE FÜR EINE DARMREINIGUNG?	68
MIT EINER GESUNDEN DARMSFLORA BLÜHEN SIE AUF.....	69
DIE DREI-TAGE-DARMKUR IM ÜBERBLICK	69
WELCHE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE NICHT ZU SICH NEHMEN	71
AUSREICHEND SCHLAF, YOGA UND MASSAGEN MACHEN DEN DARM EBENFALLS GLÜCKLICH	72

ABNEHMEN UND ENTGIFTEN MIT DER STOFFWECHSELKUR..... 73

WAS VERSTEHT MAN UNTER STOFFWECHSELKUR?	73
SELBST EIN FITNESSTRaining IST KEIN MUSS	73
DIE ZIELE DER KUR.....	74
WIE NIMMT MAN DIE PRÄPARATE EIN?.....	75
DIE STOFFWECHSELKUR UND DIE VITALSTOFFPRODUKTE	75
KRITIK UND NEBENWIRKUNGEN.....	75

ABNEHMEN UND DAS GEWICHT HALTEN 76

BEWEGUNG.....	76
KRAFTTRAINING.....	76
MINI-WORKOUTS.....	77
ERNÄHRUNG.....	77
ZUCKERFALLEN VERMEIDEN	77
MEHR OBST UND GEMÜSE MUSS AUF DEN TISCH	77
ABNEHMEN IST KOPFSACHE, DAS GEWICHT HALTEN AUCH.....	77
ENTSPANNEN SIE.....	78
DER INNERE SCHWEINEHUND.....	78

SCHLUSSTEIL: WISSENSWERTES ZUM SCHLUSS 79

WAS IST DER GRUNDUMSATZ?	79
IM MENSCHLICHEN GRUNDUMSATZ HABEN DEN GRÖßTEN ANTEIL:	79
WAS IST DER LEISTUNGSUMSATZ?	79
DA BEDEUTET IN DER KURZFASSUNG:	80
WAS IST DER GESAMTUMSATZ?	80
WAS SIND KALORIEN?	80
WAS BEDEUTET ABNEHMEN?	80

BONUS – 20 REZEPTE ZUM ABNEHMEN	81
FRÜHSTÜCK NR. 1 - DER LECKER POWER BREAKFAST-BOWL (AUCH FÜR VEGANER GEEIGNET)	82
FRÜHSTÜCK NR. 2 – KOKOS-QUARK MIT HONIGMELONE UND KEFIR	83
FRÜHSTÜCK NR. 3 - RÜHREI MIT LECKEREN SOJASPROSSEN	84
FRÜHSTÜCK NR. 4 – SCHAUM-OMELETT MIT BLATTSPINAT	85
FRÜHSTÜCK NR. 5 - BEEREN FRÜHSTÜCKSBOWL	86
MITTAGESSEN NR. 1 – GEMÜSE SPIEßE MIT FISCH	87
MITTAGESSEN NR. 2 - LECKERER UND PIKANTER STEAKSALAT MIT CHINAKOHL UND PAPAYA	88
MITTAGESSEN NR. 3 - LECKERER UND FRUCHTIGER AVOCADO SALAT MIT GRAPEFRUIT	90
DAS MITTAGESSEN NR. 4 - LECKERER UND SCHARFER LINSEN - EINTOPF MIT TOFU UND CHILI-JOGHURT (SEHR GUT FÜR VEGETARIER GEEIGNET)	92
DAS MITTAGESSEN NR. 5 - WÜRZIGES PUTEN-CHILI MIT KICHERERBSEN UND TOMATEN	93
ABENDESSEN NR. 1 - SANDWICH MIT AVOCADO-CREME UND POCHIERTEM EI ..	94
ABENDESSEN NR. 2 - SCHARFE GAZPACHO-SUPPE MIT BOHNEN	95
ABENDESSEN NR. 3 - PAPRIKA GEFÜLLT MIT HÜTTENKÄSE	96
ABENDESSEN NR. 4 - OMELETT MIT PARMESAN, PAPRIKA UND OLIVEN	97
ABENDESSEN N. 5 - AAL MIT RÜHREI AUF LOW CARB-BROT	98
SNACK NR. 1 - ANTIPASTI MIT TOMATEN, OLIVEN UND MOZZARELLA	99
SNACK NR. 2 - ZUCCHINIRÖLLCHEN MIT RICOTTA-PARMESAN-FÜLLUNG	100
SNACK NR. 3 - MELONE SCHINKEN MOZZARELLA PLATTE	101
SMOOTHIE NR. 1 - KIRSCH SMOOTHIE	102
SMOOTHIE NR. 2 - GRÜNER SMOOTHIE MIT KIWI UND APFEL	103
SMOOTHIE NR. 3 - GRÜNER-SMOOTHIE MIT LIMETTE UND AVOCADO	104
SCHLUSSWORT	105
DIE SCHÖNSTEN ZITATE ZUM THEMA ABNEHMEN	106
SCHLUSSWORT	110
IMPRESSUM	112