

Einleitung	1
1. Das Versagen der fettreduzierten Diät	7
Kohlenhydrate machen fett	11
Energiegewinnung durch Ketose	18
Das Monsterhormon	23
Diabetes	24
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	26
Fett und Krebs	31
2. Ernährung vor unserer Zeit	35
3. Ketogene Diäten im Überblick	43
4. Die Anabole Diät im Bodybuilding	51
Massezuwachs durch Stimulation körpereigener Hormone	53
Hemmung kataboler Hormone	55
Fettabbau ohne Muskelverlust	57
Gesteigerte Kraft- und Ausdauerleistung	60
Gut in Form - das ganze Jahr über	62
Erleichterte Wettkampfvorbereitung	63
Kontinuierlicher Muskelaufbau	64
Psychische und soziale Vorteile	65
Leichte Anwendbarkeit	67
Gesteigerte Motivation	69
Weniger Hunger	70
5. Anwendung der Anabolen Diät	73
Zwei Phasen	73
Phase I	74

INHALTSVERZEICHNIS

Phase I – Ernährung	75
Phase I – Getränke	79
Phase I – Kalorienmenge	80
Phase I – Umstellung	80
Phase I – Masseaufbau	81
Phase I – Wettkampfdiät	82
Phase I – Verteilung der Mahlzeiten	84
Phase II	85
Phase II – Ernährung	86
Phase II – Getränke	87
Phase II – Kalorienmenge	88
Phase II – Wettkampfdiät	88
Phase II – Verteilung der Mahlzeiten	89
 6. Tips & Tricks für die Anabole Diät	 91
 7. Supplements für die Anabole Diät	 103
Multivitamin-Mineralstoff-Präparate	103
Antioxidantien	104
Proteinkonzentrate	104
Vanadyl-Sulfat	105
Chrom	105
Kalium	105
Omega-3-Fettsäuren	106
Creatin-Monohydrat	106
Ballaststoffe	106
Vorsicht bei MCTs	107
 8. Fragen & Antworten	 109