

4 Ein Überblick: was Sie von diesem Buch erwarten können

6 Die Ursachen von Fettpolstern und Übergewicht

- Warum Studien in der Ernährungslehre schwierig sind
- Studien und Wissenschaft im Widerspruch:
Ursachen für Übergewicht
- Was unser Gehirn damit zu tun hat, wenn wir zunehmen
- Wie der Stoffwechsel seinen Energiebedarf deckt
- Freispruch für die Kohlenhydrate

50 Den Stoffwechsel verstehen

- Was Spirometrie und Bioimpedanzmessung verraten
- Wie Sie Ihren Grundumsatz und Ihre Fettverbrennung messen lassen können
- Was Ihre Messwerte bedeuten
- Wie sich der Körper notwendige Energie bereitstellen kann
- Was wir aus Hungersnöten wissen
- Der Idealfall: ein leistungsfähiger Stoffwechsel mit guter Fettverbrennungsrate
- 50 Kilogramm weniger in vier Jahren: Auch extreme Gewichtsabnahmen werden realistisch.

101 Tausende Stoffwechselmessungen zeigen: Wir müssen umdenken.

- Warum Kohlenhydrate in der Nahrung doch unverzichtbar sind
- Lösen Kohlenhydrate Entzündungen aus?
- Wie unser Gehirn arbeitet
- Warum Diäten erst funktionieren und doch scheitern
- Was an Abnehmspritzen und Nahrungsergänzungsmitteln dran ist
- Unter welchen Umständen klassische Diätkonzepte funktionieren
- Warum wir Übergewichtigen meistens Unrecht tun

182 Zurück zu einem leistungsfähigen Stoffwechsel

- Mit vielen Kohlenhydraten und mehr Essen abnehmen: die Therapie
- Wie man die „Einmal Übergewicht, immer Übergewicht“-Regel überwindet
- Die neuen Mahlzeiten: Kohlenhydrate satt
- Snacks, Süßspeisen oder Alkohol?
- Tipps für Bewegung
- Stressmanagement
- Abnehmen ohne Folgen: behutsame kurze Reduktionsphasen