

Info

| | |
|--|-----------|
| Vorwort..... | 7 |
| Die KFZ-Diät: genussvoll essen und abnehmen | 8 |
| Was ist das Besondere an der KFZ-Diät? | 8 |
| Was ist falsch an unserer Kost, sind es die Kohlenhydrate, das Fett oder die Kombination? | 9 |
| Kohlenhydrate und Fette – zwei unterschiedliche Energielieferanten..... | 11 |
| Fett macht nicht nur dick – es hat auch wichtige Funktionen | 12 |
| • Zunächst die gute Nachricht..... | 13 |
| • Die schlechte Nachricht | 14 |
| • Besonders gefährlich: die versteckten Fette | 15 |
| Kohlenhydrate sind gut, es müssen aber die richtigen sein | 17 |
| • Schlechte Kohlenhydrate | 18 |
| • Warum ist Zucker zum Abnehmen ungeeignet? | 18 |
| • Gute Kohlenhydrate | 20 |
| Faserstoffe (Ballaststoffe) – wichtig für die Verdauung | 20 |
| Sattmacher – für Sie besonders wichtig | 21 |
| Wie funktioniert die KFZ-Diät in der Praxis?..... | 22 |
| Die Fettmahlzeit..... | 23 |
| Die Kohlenhydratmahlzeit | 23 |
| Die Zwischenmahlzeiten | 24 |
| • Warum Zwischenmahlzeiten? | 24 |
| Zeitabstände..... | 26 |
| Die Ernährungspyramide | 28 |
| Wieviel darf man essen? | 29 |
| Trinken ist beim Abnehmen besonders wichtig | 29 |
| • Salze und Mineralstoffe..... | 30 |
| • Was soll man trinken? | 31 |
| Alkoholkonsum im Rahmen der KFZ-Diät | 32 |
| Was ist mit dem Eiweiß? | 33 |
| Einladungen erfordern eine wirksame Strategie..... | 34 |
| Essen im Restaurant..... | 37 |
| Wie wird man bei jeder Mahlzeit satt?..... | 38 |
| Das komplexe Sättigungsgefühl..... | 39 |

| | |
|---|-----------|
| • Tipps für ein besseres Sättigungsgefühl | 40 |
| • Der volle Bauch und die Sättigung | 40 |
| Die Regulation des Gefühls der Sättigung ist durch | |
| Übergewicht gestört | 41 |
| Botenstoffe des Sättigungsgefühls | 42 |
| Psychische Faktoren und Sättigungsgefühl | 43 |
| Alltagsbelastung und Sättigungsgefühl | 44 |
| Der Hunger, der Appetit und die Hormone | 45 |
| Nährstoffe mit Wirkung auf den Appetit | 46 |
| Erlebnis Essen | 47 |
| Das Limbische System steuert unsere Stimmung..... | 49 |
| Wirkungen der Gewürz- und Aromastoffe..... | 50 |
| Ernährungsphysiologie | 53 |
| Durst und Trinken | 53 |
| Das Essverhalten | 53 |
| Was kann ich tun, außer zu essen? | 55 |
| Essensumfeld | 55 |
| Ess-Sucht | 57 |
| Die Wirkung der Nahrung im Körper..... | 58 |
| Insulin – der Hauptakteur im Teufelskreis des Dickwerdens..... | 58 |
| Das Metabolische Syndrom..... | 59 |
| Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen..... | 61 |
| Das richtige Körpergewicht und Folgen des Übergewichts | 61 |
| Schneller abnehmen? Erhöhen Sie den Grund- und Arbeitsumsatz!..... | 63 |
| Grundumsatz | 63 |
| • So steigern Sie den Grundumsatz..... | 64 |
| Bestimmung des Grundumsatzes..... | 65 |
| Arbeitsumsatz..... | 66 |
| Körperliche Aktivität und Gewichtsabnahme | 67 |
| Isometrische Übungen..... | 67 |
| Die Ursachen des Übergewichts..... | 73 |
| Warum es so viele Abmagerungsdiäten gibt..... | 75 |
| Was ist mit Crash- und Formuladiäten..... | 76 |
| Was unterscheidet die KFZ-Diät von | |
| anderen Abmagerungsdiäten? | 77 |

Rezepte*

| | |
|---|------------|
| Frühstück | 83 |
| Zwischenmahlzeiten..... | 86 |
| Kohlenhydrat-Zwischenmahlzeiten | 86 |
| Fett-Zwischenmahlzeiten | 89 |
| Neutrale Zwischenmahlzeiten | 90 |
| Frischkost und Salate..... | 94 |
| Zusammenstellung für Kohlenhydrat- und Fettmahlzeiten | 94 |
| Salate für die Kohlenhydratmahlzeit..... | 95 |
| Salatsaucen für die Kohlenhydratmahlzeit | 96 |
| Frischkost und Salate für die Fettmahlzeit | 98 |
| Salatsaucen für die Fettmahlzeit | 96 |
| Suppen und Eintöpfe | 103 |
| Suppen und Eintöpfe für die Kohlenhydratmahlzeit..... | 103 |
| Suppen für die Fettmahlzeit | 108 |
| Hauptgerichte..... | 111 |
| Hauptgerichte für die Kohlenhydratmahlzeit | 111 |
| • Kartoffelgerichte..... | 111 |
| • Reisgerichte | 113 |
| • Nudelgerichte | 116 |
| Hauptgerichte für die Fettmahlzeit | 118 |
| • Gerichte mit Ei..... | 118 |
| • Gerichte mit Gemüse und Käse | 121 |
| • Fischgerichte | 123 |
| • Fleischgerichte | 126 |
| • Geflügelgerichte..... | 130 |
| Desserts..... | 133 |
| Desserts für die Kohlenhydratmahlzeit | 133 |

Übungen

| | |
|---|------------|
| Ernährungsprotokoll..... | 141 |
| Übungen | 142 |
| Lösungen | 152 |
| Einkaufsliste für eine Woche | 153 |
| Vorrat ist ein guter Rat..... | 155 |