

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Hauptteil - Alles reine Hormonsache?	3
Welche Hormone beeinflussen somit das Gewicht?	4
T3 Normalwerte im Blutserum (Erwachsene).....	5
T4 Normalwerte im Blutserum (Erwachsene).....	5
Fettverbrennung der rein natürlichen Art.....	7
Eine Auswahl an natürlichen Fettverbrennern, die anregen wie auch ankurbeln:	7
Ingwer	7
Walnüsse	7
Eier	7
Avocado.....	8
Brokkoli	8
Lachs.....	8
Spargel.....	8
Brauner Reis	8
Haferflocken	8
Grapefruit.....	8
Chili.....	9
Äpfel	9
Honig	9
Joghurt	9
Beeren	9
Fettverbrennung durch Lebensmittel.....	11
Eier	11

Brokkoli	11
Knoblauch	11
Feigen.....	11
Thunfisch.....	11
Früchte	11
Gemüse	12
Fleisch	12
Fisch	12
Getränke	12
Gewürze	12
Salat	13
Gesund und lecker	13
Versteckte Fette	13
Weniger Kalorien bedeuten weniger Fetteinlagerungen	13
Fettverbrennung im Schlaf	15
Casein Shake	15
Magerquark.....	15
Niemals hungrig schlafen gehen	15
Fettverbrennung durch Cardio-Training.....	16
Wie oft sollte ein Cardio-Training betrieben werden?	18
Wie hart und ausdauernd soll trainiert werden?	19
Hierzu ein paar Beispiele:.....	19
Die Herzfrequenz messen:	20
Borg-Skala	20
Wie lange die Ausdauer trainieren?	21
Fettverbrennung – Puls	22

Gibt es den optimalen Fettverbrennungspuls?	22
Schritt 1:	23
Schritt 2:	24
Der Fettstoffwechsel	24
Fettverbrennung aus medizinischer Sicht	26
Fettverbrennen durch Schwimmen	29
Hier ein kleiner Auszug aus einem Schwimm-Workout.....	29
Es geht dabei um eine Trainingseinheit von 1400 Metern	29
Effektive Schwimmmarten im Überblick	31
Fettverbrennung und Apfelessig	33
Fettverbrennung durch Krafttraining	35
Krafttraining und Fettabbau	35
Welche Vorteile bietet ein Krafttraining noch?	37
Fettverbrennung durch Intervallfasten	38
Wie nehme ich das Intervallfasten vor?	39
Das Essverhalten beim Intervallfasten	39
Intervallfasten und Sport.....	40
Intervallfasten und Hunger.....	40
Fettverbrennung durch EMS (oder für die Bequemen unter uns)	42
Medizinische EMS helfen beispielsweise bei:.....	43
EMS – die neue Generation, um Fettpolster zu killen?	44
EMS – Fettverbrennung der anderen Art	44
Fettverbrennung durch Vibrationsplatte.....	45
Ein höherer Energieverbrauch durch mehr Muskelmasse.....	45
Hier ein Auszug mit Richtwertangaben:	45
Welche Vorteile bieten sich dank der Vibrationstechnologie?	46

Für Menschen mit wenig Zeit	47
Fettverbrennung durch Joggen	48
Fettverbrennung durch Ingwer	49
Mehr Kalorienverbrauch und weniger Appetit.....	51
Fettverbrennung durch Tabletten.....	52
Viele Gründe, um Garcinia Cambogia einzunehmen	52
Es hemmt den Heißhunger.....	52
Es kurbelt den Stoffwechsel an	52
Es verhindert den Jo-Jo-Effekt.....	53
Es verbessert die Stimmung	53
Eine natürliche Hilfe zum Abnehmen	53
Fettblocker	53
Ballaststofftabletten.....	54
Nahrungsergänzungsmittel	54
Acai Berry	54
Himbeer-Keton (Raspberry Ketone)	55
Alpha-Liponsäure	55
L-Carnitin.....	55
Q-10	55
Resveratrol	55
Darmreinigung mit Tabletten	56
Der Körperfettanteil	57
Bioimpedanz – Die Fettwaage zur Messung des Körperfetts	57
Die Vor- und Nachteile der Bioimpedanz	58
Die Caliper-Methode, auch Hautfaltenmessung genannt	58
Nun zu den wichtigsten Messpunkten	59

Die Fettverbrennungsbremse heißt Alkohol	59
Fettverbrennung während der Schwangerschaft?	61
Warum abnehmen?	61
Fettabbau leicht verständlich	63
Den Grundumsatz berechnen	63
Das berechnet sich wie folgt:	63
Eine gesunde Ernährung steht dabei im Vordergrund:	64
Hochwertige Quellen für Eiweiß sind:	64
Kohlenhydrate der hochwertigen Art:	64
Auf diese Quellen muss verzichtet werden:	64
Wie Fett abbauen?	65
Das Gewicht stagniert	65
Effektives Training nicht vergessen	65
Fettabbau mit dem HIIT-Intervalltraining	65
Und nun geht's los	65
Welches Krafttraining ist optimal?	66
Fettabbau ohne Sport	66
Fettabbau durch Motivation	66
Wie schnell baut man Fett ab?	67
Der Fettabbau – Worauf kommt es an?	67
Ach du dicker Bauch - Die Problemzone der Nation	69
Ernährung ist alles	70
Nicht faul, sondern flott unterwegs	70
Die geraden Bauchmuskeln	70
Schräge, äußere und innere Bauchmuskulatur	71
Tiefe Bauchmuskulatur	71

Welcher Bauchumfang ist ideal?	71
Den Bauchumfang messen	71
Das Bauchfett und seine Gefahren	72
Fettverbrennung am Bauch	72
Stimulieren gesunde Fette die Fettverbrennung?	73
Gute Fette wie Omega-3-Fettsäuren finden sich in:	73
Blockiert das Frühstück wirklich die Fettverbrennung?	74
Doch das Auslassen des Frühstücks ist gar nicht so ungesund:	74
Fünf Ursachen für Bauchfett	74
Unterschiede bei Männern und Frauen:	75
Kurzes Training, große Wirkung	75
So sollte ein vernünftiges Training aussehen:	76
Welche Nahrungsmittel verbrennen Bauchfett und das Körperfett im Allgemeinen?	77
Fette:	77
Kohlenhydrate:	77
Eiweiß:	77
Was sollte bei der Fettverbrennung gerade am Bauch gemieden werden?	77
Wissenswertes zur Fettverbrennung	79
BONUS – 20 Rezepte zum Abnehmen	82
Frühstück Nr. 1 - Der lecker power Breakfast-Bowl – (auch für Veganer geeignet)	83
Frühstück Nr. 2 – Kokos-Quark mit Honigmelone und Kefir	84
Frühstück Nr. 3 - Rührei mit leckeren Sojasprossen	85
Frühstück Nr. 4 – Schaum-Omelett mit Blattspinat	86
Frühstück Nr. 5 – Beeren-Frühstücksbowl	87

Mittagessen Nr. 1 – Gemüsespieße mit Fisch.....	88
Mittagessen Nr. 2 - Leckerer und pikanter Steaksalat mit Chinakohl und Papaya	89
Mittagessen Nr. 3 - Leckerer und fruchtiger Avocado Salat mit Grapefruit.....	91
Mittagessen Nr. 4 - Leckerer und scharfer Linseneintopf mit Tofu und Chili-Joghurt (sehr gut für Vegetarier geeignet)	93
Mittagessen Nr. 5 - Würziges Puten-Chili mit Kichererbsen und Tomaten	94
Abendessen Nr. 1 - Sandwich mit Avocado-Creme und pochiertem Ei	95
Abendessen Nr. 2 - Scharfe Gazpacho-Suppe mit Bohnen	96
Abendessen Nr. 3 - Paprika gefüllt mit Hüttenkäse	97
Abendessen Nr. 4 - Omelett mit Parmesan, Paprika und Oliven	98
Abendessen N. 5 - Aal mit Rührei auf Low-Carb-Brot.....	99
Snack Nr. 1 - Antipasti mit Tomaten, Oliven und Mozzarella	100
Snack Nr. 2 - Zucchinirollchen mit Ricotta-Parmesan-Füllung	101
Snack Nr. 3 – Melone-Schinken-Mozzarella-Platte	102
Smoothie Nr. 1 – Kirsch-Smoothie.....	103
Smoothie Nr. 2 - Grüner Smoothie mit Kiwi und Apfel	104
Smoothie Nr. 3 - Grüner-Smoothie mit Limette und Avocado	105
Schlusswort	106
Die schönsten Zitate zum Thema Abnehmen	107
Impressum.....	111