

INHALT

Schnell und effektiv Fett verbrennen	1
Ernährung aus westlicher Sicht	3
Wie funktioniert Abnehmen?	3
Kohlenhydrate	6
Fett	8
Eiweiß	11
Mikronährstoffe	15
Zucker	16
Das eigene Essverhalten	16
Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin und im Ayurveda	20
TCM	20
Ayurveda	22
Rezepte	28
Auberginen-Eintopf	29
Lachs auf Erbsenpüree	30
Kohlrabi-Risotto	31
Vollkornpasta mit Spinat	32
Gefüllte Zucchini	33
Süßkartoffelsalat	34
Gemüse-Risotto	35
Gemelli alla Siciliana	36
Scharfe Möhrenhirse	37
Rinder-Brokkoli-Pfanne	38
Tomaten-Apfel-Suppe	39
Linsensuppe	40
Aktuelle Ernährungstrends	41

Säure-Basen-Ernährung	41
Vegane Ernährung.....	41
Paleo (=Steinzeit) Diät.....	42
Low Carb (=kohlenhydratarme) Ernährung.....	42
Intermittierendes Fasten.....	43
Zuckerverzicht.....	44
Glutenfreie Ernährung.....	45
Rohkost	46
Worauf sollte man beim Lebensmitteleinkauf achten?	47
Biologisch oder Ökologisch?	50
E-Nummern.....	51
Wirkung von Zusatzstoffen:.....	52
5 schnelle Appetitzügler	53
Duftende Fatburner	55
Ein geliebter Feind: Das Bauchfett.....	56
Sport	58
Liegestütz.....	59
Ausdauertraining: Laufen	60
Achtsamkeit und Essverhalten.....	65
Achtsam essen	67
Stress im Berufsalltag	69
Progressive Muskelentspannung	70
Körperscanner-Meditation.....	74
(Office) Yoga	76
Baddha Konasana.....	77
Großer Squat	78
Krieger II.....	80

Supta Padanghustasana (liegende halbe Vorbeuge)	81
Upavishta Konasana (Grätsche im Sitzen)	82
Prasaritta Padotanasana (gegrätschte Vorbeuge)	83
Abnehmen im Arbeitsalltag.....	85
Praxistipps zum Schluss.....	88
Verabreden Sie sich zum Kochen!	88
Verabreden Sie sich zum Sport!	88
Erzählen Sie Freunden/der Familie von Ihren Plänen!.....	88
Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und essen Sie nicht im Vorbeigehen oder im Stehen!.....	89
Achten Sie bei Ihren Mahlzeiten darauf, wie diese sich zusammensetzen!.....	89
Beginnen Sie den Tag mit einem Frühstück!	89
Achten Sie in der Mittagspause darauf, ein Mittagessen zu verzehren, welches auch im weiteren Arbeitsverlauf für Fitness und Stärke sorgt!	90
Versuchen Sie, nicht dort zu essen, wo Sie arbeiten!.....	90
Versuchen Sie doch einmal, statt einem Nachtisch eine kleine Bewegungseinheit einzubauen!	90
Gönnen Sie sich ein ausgewogenes Abendessen, aber „belohnen“ Sie ihre harte Arbeit des Tages nicht mit ungesunden Nahrungsmitteln!....	91
Führen Sie ein Ernährungstagebuch!	91
Gehen Sie nicht hungrig nach einem anstrengenden Arbeitstag einkaufen!	91
Bestimmen Sie Ihren Essverhaltenstyp!	92
Light-Produkte helfen beim Abnehmen?.....	92
Klären Sie im Voraus ab, woran Ihr Übergewicht liegt!	92