

INHALT

NOCH EIN PROGRAMM?	11
---------------------------	-----------

VORWORT VON TEUFEL FETT	14
--------------------------------	-----------

VORWORT DER AUTOREN	17
----------------------------	-----------

Wir geben nicht auf! 18

Praxis statt Theorie 20

DIE GRÖSSTEN LEGENDEN ZUM THEMA FETTVERBRENNUNG	22
--	-----------

Ernährungs-Legenden 23

«Wer abnehmen will, muss weniger essen!» 23

«Wir essen zu viel Fett – das Fett ist schuld!» 24

«Süßstoff und ›Light‹-Produkte
helfen abzunehmen» 25

«Es gibt Mittel, die wie Fettsfresser wirken» 26

«Mit L-Carnitin lässt sich Fett abbauen» 26

Bewegungs-Legenden 28

«Je intensiver, desto besser!» 28

«Es kommt auf die Menge der
verbrannten Kalorien an!» 28

«Man sollte sich beim Ausdauersport
noch unterhalten können, dann wird

«Die Pulswerte für Fettverbrennung lassen sich mit der Faustformel 220 minus Alter mal 0,6 bestimmen» 30

«Es wird von der ersten Minute an Fett verbrannt» 31

«Fettverbrennung findet um Laktatwert 4 statt» 32

Entspannungs-Legenden 33

«Stress baut Fett ab» 33

«Stress ist gleich Stress» 34

WOHER KOMMT EIGENTLICH DAS FETT?

35

Die Qual 36

Der Teufelskreis 36

Das «magische» Dreieck 36

Fehlende Selbstdisziplin? 37

Warum speichern wir Körperfett? 38

Die Evolution hinkt hinterher 40

Der Mensch ist zum Laufen gemacht ...? 40

Das Mengen-Problem 42

Die Fettzellen 43

Steter Tropfen höhlt den Stein ... 43

WIE ES NICHT GEHT

45

Ernährungsverhalten 46

Sportliche Aktivitäten 49

Nepper, Schlepper, Bauernfänger ...	53
Erfahrungen	54

WIE ES GEHT!

59

Energiekette und Stoffwechsel	60
Der FettMobilisations(FM)-Bereich	65
Der Intensitäts-Bereich	66
Der Spitzen-Bereich	67
Der FM-Puls, eine Gratwanderung?	67
Faustformeln & Co.	69

IHR ZIEL

73

Das Killer-Modul	76
Das Winner-Modul	77
Zieldefinition	81
Die Indizes	84
Das Körperfett feststellen	85
Zieldefinition – die Zeit	89
Zieldefinition – die Motivation	91
Ihr persönliches Ziel	92

DENK DICH SCHLANK!

94

Visualisieren	95
«Denk dich schlank!» – nur Hokuspokus?	97
Nebeneffekt Entspannung	99

BEWEG DICH SCHLANK!

100

Ihr Bewegungsprogramm – leicht, effektiv
und Zeit sparend 101

Die idealen Aktivitäten 102

Ihr FM-Puls 111

→ Der «Smart-Test» – die Do-it-yourself-
Testmethode 111

Der «Laktattest» – die Profi-Testmethode 115

Ihr Bewegungsprogramm in der Praxis 117

FM-Training und Nahrungsaufnahme 119

Fettverbrennen ohne Bewegung! 123

Selbsttest 124

ISS DICH SCHLANK!

127

Ihr Programm 128

→ Test: Stress oder Entspannung beim Essen? 129

Das unterdrückte Sättigungsgefühl 132

Das unterdrückte Hungergefühl 134

→ Test: Zucker oder Fett? 136

Versteckte Zucker 139

Versteckte Fette 147

Der «wahre» Fettgehalt 148

Weitere Maßnahmen 151

Wasser unterstützt 151

Eiweiß unterstützt 152

Eiweiß, fettarm und schnell zubereitet 155

Vitalstoffe unterstützen 156

Zusammenfassung 159

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

161

Bewegung 162

Entspannung 166

Ernährung 167

DIE ALTERNATIVEN

169

Fettblocker – die Schlankheitspillen 170

Appetitzügler/Schlankheitspillen 171

Ephedrin-Kur – die Chemiekeule 171

Fettabsaugen – die Liposuktion 172

Magenverengung – das Banding 172

Sich neu verlieben – die natürliche Variante 172

SERVICETEIL

174

DIE ERSTEN 30 TAGE

184

Die Autoren 189

Das Partner-Programm 190