

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 Fettfresser 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

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

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