

# Inhaltsverzeichnis

1.	EINFÜHRUNG: Afrikanisch inspirierte Tipps und Tricks zum Abnehmen, ohne zu verhungern oder, um das Gewicht zu halten und schlank zu bleiben.....	37
2.	Das Essens-Fiasko des zwanzigsten Jahrhunderts! Pflanzliches Fett aus dem Essen zu verbannen: Der schlimmste Feind des Schlankseins .....	45
3.	Die 10 schlimmsten Lügen der Lebensmittelindustrie über Lebensmittel .....	51
4.	Abnehmen heißt nicht immer Kilos verlieren! Muskeln sind nicht schwerer als Fett, nur dichter .....	58

<b>5.</b>	<b>Ernährungs- und Gesundheits-</b>	
	<b>tagebuch: So fängst du an, damit</b>	
	<b>du während der</b>	
	<b>„ERNÄHRUNGSTHERAPIE“</b>	
	<b>deine Erfolge messen kannst .....</b>	<b>61</b>
<b>6.</b>	<b>Die drei Makronährstoffe .....</b>	<b>65</b>
6.1	Kohlenhydrate .....	66
6.2	Proteine.....	75
6.3	Fett .....	77
6.3.1	Gesättigte Fette, auch nicht- essenzielle Fette genannt .....	83
6.3.2	Ungesättigte Fette.....	85
6.3.2.1	Omega-6 Fettsäuren .....	87
6.3.2.2	Omega-3 Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Abnehm-Ernährung und des Muskelaufbaus .....	88
6.3.2.3	Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren?.....	90
6.3.3	Gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren? Was tut dem Körper gut?.....	92

6.3.4	Transfette.....	94
7.	Ballaststoffe sind kein Ballast für den Körper.....	97

## ABNEHMEN MIT CHARME OHNE DIÄT

8.	Eine neue Esskultur für ein neues Körpergefühl: Essen und Abnehmen – ja, das geht!.....	105
8.1	Wie änderst du deine Essgewohnheiten? .....	113
8.2	Grundvoraussetzungen, damit es nachhaltig klappt und der Jo-Jo- Effekt verhindert wird .....	121
8.2.1	Bedingungslose Selbstliebe.....	121
8.2.2	Positive psychische Einstellung .....	125
8.2.3	Sportliche Aktivitäten: alle 2 Tage, 20-30 Minuten reichen.....	129
8.2.3.1	Vom Sport-Muffel zum Sport- Fan: So änderst du dein Verhältnis zum Sport .....	130

8.2.4	Ernährungsumstellung – eher gesundes Essen als „Diät“ .....	138
8.2.5	Gute Vitamin D-Versorgung .....	140
8.2.6	Entgiftung der Leber, um Gewicht zu verlieren.....	142
8.2.7	Gesunde Darmflora: Erste praktische Bedingung um gesund abzunehmen und Krankheiten vorzubeugen .....	146
8.2.7.1	Den Darm reinigen und aufbauen .....	147
8.2.8	Ein guter und gesunder Stoffwechsel.....	151
8.2.9	Warum ist es wichtig, Gewicht langsam zu verlieren?.....	154
8.3	<b>Wichtige Lebensmittel, wenn du abnehmen willst.....</b>	<b>156</b>
8.3.1	Reichlich gutes, pflanzliches Öl .....	156
8.3.2	„Mit einer basischen Ernährung purzeln die Kilos übrigens oft ganz automatisch“ .....	162
8.3.2.1	Tabelle basenbildenden Obstes .....	162
8.3.2.2	Tabelle basischer Kräuter und Salate .....	164

8.3.2.3	Tabelle basischer Sprossen und Keime .....	166
8.3.2.4	Tabelle basischer Nüsse und Samen .....	167
8.3.2.5	Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....	167
8.3.2.6	Gute säurebildende Lebensmittel .....	168
<b>8.3.3</b>	<b>Proteine machen schlank: Fleisch und Fisch für Nichtvegetarier .....</b>	<b>170</b>
8.3.3.1	Proteintabelle Fleisch und Fisch .....	177
8.3.3.2	Proteintabelle Gemüse und Nüsse .....	182
8.3.3.3	Proteintabelle Obst .....	186
8.3.3.4	Proteintabelle Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte .....	188
8.3.3.5	Proteintabelle Eier, Milch, Käse, Fett, Öl .....	191
<b>8.3.4</b>	<b>Tabelle vitaminreicher Lebensmittel .....</b>	<b>194</b>
<b>8.3.5</b>	<b>Tabelle mineralstoffreicher Lebensmittel .....</b>	<b>196</b>
<b>8.3.6</b>	<b>Antioxidantien helfen beim Abnehmen.....</b>	<b>198</b>

<b>8.3.7 Diese Tropenlebensmittel sind echte Fettkiller .....</b>	<b>201</b>
8.3.7.1 Moringabaum (Moringa Oleifera) – die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother’s best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten.....	202
8.3.7.2 Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe .....	207
8.3.7.3 Djansang, Heilkraut aus Kamerun .....	210
8.3.7.4 Palmöl ist besser als Kokosöl. Top Öl für Veganer – warum?.....	212
8.3.7.5 Kokosnuss und Kokosöl .....	216
8.3.7.6 Ananas, die Gute-Laune-Frucht zum Fettabbau.....	218
8.3.7.7 Papaya, exzellent gegen Fett.....	221
8.3.7.8 Avocado gegen Cholesterin und Leukämie .....	222
8.3.7.9 Mango bekämpft das Übergewicht .....	225
8.3.7.10 Saba-Saba – Sauersack, Graviola oder Stachelannone.....	228

8.3.7.11	Kolanuss (Bitacola): Dschungel-Power, auch in Europa erhältlich.....	230
8.3.7.12	Bananen und Bananenschalen sind super Gewichtskiller .....	232
8.3.7.13	Afrikanische Kohlenhydrate machen schlank.....	235
8.3.8	Diese Kohlenhydrate lassen Fett schmelzen .....	238
8.3.9	Bittere Lebensmittel und Stoffe helfen beim Abnehmen – bitter macht schlank .....	241
8.3.10	Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, drei magische, unterirdische, geheime Waffen gegen Übergewicht .....	246
8.3.11	Scharfe Chilischoten, geheime und wirksame Waffen um abzunehmen .....	248
8.3.12	Makossa hot rotic, die magische, scharfe, therapeutische Sauce: Der Fettkiller par excellence.....	251
8.3.13	Kräuter.....	254
8.3.14	Alternatives Mehl und Getreide ohne Gluten .....	255

8.3.15	Getränke, die das Fett verbrennen und Fettdepots bekämpfen .....	259
8.3.16	Gesunde Power-Frucht- Smoothies, die Wunder wirken.....	267
8.3.17	Der Vorteil von gekochtem Essen gegenüber kaltem Essen.....	273
8.4	<b>Beispiele für feste Programme zum Abnehmen .....</b>	<b>274</b>
8.4.1	Abnehmen fängt im Mund an, beim Kauen .....	274
8.4.2	Vorschlag 1 für Menschen, die ein geregeltes Programm wollen: Was kann ich essen am Morgen, am Mittag, am Abend, am Spezialtag und zwischendurch? .....	276
8.4.2.1	Vitales Frühstück .....	278
8.4.2.2	Mittagsessen: Stille den Hunger und gib dem Körper Energie .....	285
8.4.2.3	Abendessen: Iss was und wie viel du willst .....	289
8.4.2.4	Sonntag, Familientag: der spezielle Tag, „Sünde“ erlaubt.....	293
8.4.2.5	Zwischendurch.....	295

8.4.3	Vorschlag 2: <u>Das 2 LOW DAYS PRINZIP</u> – So nimmst du garantiert und nachhaltig ab und baust Muskeln auf.....	297
8.4.4	Abnehmen auf Basis von Proteinen: Bis zu 8 Kilo in einem Monat? Eine sehr effektive Art, gesund und schnell Fett abzubauen.....	308
8.4.5	Abnehmen und Muskeln aufbauen mit Kohlenhydraten und Fett: Kamerunischer Stil .....	323
8.4.6	Vorschlag 3: Paleo oder Primitiv, um schnell Gewicht zu verlieren.....	332
8.4.7	Schnelle kleine Rezepte für die Muskeln .....	339
8.4.8	Tipps.....	351
8.5	Abnehmen an den Problemzonen: Bauch, Hüfte, Po ....	352
8.5.1	Anti-Bauchschwellungs-Lebensmittel: Mit der Ernährung den dicken Bauch wegbekommen, Bauch- und Hüftfett verlieren auch ohne Sport.....	353

8.5.2	Vorschlag 1 ist ein wahres Wunder: In nur 3 Monaten zu einem neuen, festen Körper .....	360
8.5.3	Ernährung für einen knackigen Po .....	361
8.6	Schlank und trotzdem fett und dick: <i>skinny fat</i> – wie vermeidest du das? .....	363
8.7	Ernährungsbedingtes Übergewicht bei Kindern? So schützt man Kinder davor und so nehmen sie wieder ab .....	368
9.	<b>TOP „INSIDER“ RATSHLÄGE UND TIPPS ZUM ABNEHMEN ...</b>	<b>375</b>
9.1	Kalt duschen! Kälte hilft beim Abnehmen – mein Experiment.....	376
9.2	Intermittierendes Fasten: Fasten während eines Tages hilft dir, das Gewicht zu regulieren und das Wunschgewicht zu halten .....	380
9.3	Entschlackungskur: Hilft beim Fettabbau und macht gesund .....	384
9.4	Die Sonne macht dünn .....	388

9.5	Nicht zu heiß und nicht zu kalt essen macht dünn.....	391
9.6	Muss ich auf vieles verzichten, wenn ich abnehmen oder ein Sixpack haben will? .....	393
9.7	Was tun, wenn zwischen den Mahlzeiten der Hunger anklopft? ....	395
9.8	Den Jo-Jo-Effekt verhindern: Ganz natürlich, ohne Mühe und Verzicht .....	397
9.9	Hungerattacken vermeiden.....	401
9.10	Trotz aller Anstrengungen nimmst du nicht ab, bzw. nimmst zu – was tun? .....	408
	In einem Satz gesagt: Worauf verzichten, wenn du abnehmen willst?.....	418
	Schlusswort .....	420
	Weiterführende Literatur.....	424