

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 Schlankseins45**
3. **Die 10 schlimmsten Lügen der
Lebensmittelindustrie über
Lebensmittel 51**
4. **Abnehmen heißt nicht immer
Kilos verlieren! Muskeln sind
nicht schwerer als Fett, nur
dichter58**

5.	Ernährungs- und Gesundheitstagebuch: So fängst du an, damit du während der „ERNÄHRUNGSTHERAPIE“ deine Erfolge messen kannst	61
6.	Die drei Makronährstoffe	65
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	Wichtige Lebensmittel, wenn du abnehmen willst.....	156
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
8.3.3	Proteine machen schlank: Fleisch und Fisch für Nichtvegetarier	170
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
8.3.4	Tabelle vitaminreicher Lebensmittel	194
8.3.5	Tabelle mineralstoffreicher Lebensmittel	196
8.3.6	Antioxidantien helfen beim Abnehmen.....	198

8.3.7	Diese Tropenlebensmittel sind echte Fettkiller	201
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 (Bitacula): 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	Beispiele für feste Programme zum Abnehmen	274
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	Mittagessen: 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.	TOP „INSIDER“ RATSCHLÄGE UND TIPPS ZUM ABNEHMEN ...	375
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
-------------------------------	-----