

INHALT

Vorwort.....	5
Kapitel 1 – Die Intervalldiät.....	6
Fasten kann heilsam sein	7
So integrieren Sie die Intervalldiät in Ihren Alltag	8
Welches Fastenintervall passt zu Ihnen?.....	10
5-zu-2-Variante	10
16/8-Variante – Leangains.....	11
20/4-Variante – Warrior-Diät.....	13
Kapitel 2 – Das Ziel: Auf Dauer schlank sein und gesünder leben!.....	15
Warum Veränderungen so schwerfallen	16
Bedürfnisse und innere Motive.....	16
Kapitel 3 – Warum abnehmen? Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden	20
Die Diätfalle: Warum normale Diäten nicht nachhaltig wirken.....	23
Gesundes Verhalten – so geht es!.....	27
Kapitel 4 – Es geht um Ihre Gesundheit	33
Gesundheitskiller Bauchfett.....	34
Was geschieht beim Stoffwechsel?.....	35
Insulinresistenz und Hyperinsulinämie.....	40
Bauchfett als Hauptursache für Diabetes mellitus Typ 2.....	41
Kapitel 5 – Der Bauchfett-Check	46
Diagnostische Maßnahmen	48
Ihr Bauchumfang: der Wahrheit auf der Spur.....	49
Wie das innere Bauchfett entsteht.....	51
Kapitel 6 – Stoffwechselfitness – so erreichen Sie sie	62
Kapitel 7 – Machen Sie den Selbstcheck	65
Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper?	65
Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag?.....	70
Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko?	72

Kapitel 8 – Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht!	73
Intervallfasten: fünf Tage essen, zwei Tage fasten	73
Geheimwaffe Eiweiß	79
Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen	82
Ihr Leben ändern – aber wie?	83
 Kapitel 9 – Auch für Sportmuffel: geringer Aufwand – tolle Ergebnisse	90
Mithilfe der Muskeln: Krafttraining aus anderer Sicht	92
Mini-Workout: nur 10 Minuten Krafttraining täglich – und die Pfunde purzeln	92
HIIT – intelligentes Training für Ausdauer und Kraft	100
Wann ist die beste Trainingszeit?	115
 Kapitel 10 – Die Höhen und Tiefen: Wie Sie die schweren Momente meistern	117
Das Rubikon-Modell: willentliche Steuerung und Motivationsfähigkeit	122
Machen Sie mit – es lohnt sich!	124
 Rezepte	127
Aus dem Topf	128
Großes Frühstück	149
Salatbar	165
Alles, was Flügel hat	183
Von Wiese und Wald	205
Aus dem Wasser	239
Genug für zwei	253
Alles Gemüse	268
Trendy vegan	289
 Rezeptverzeichnis	302
Über die Autoren	304