

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 |