

THEORIE

Ran an den Bauch!	5
ÜBERGEWICHT – EIN VIELSCHICHTIGES PROBLEM	7
Körperfett ist nicht gleich Körperfett	8
Hauptverursacher Lebensstil	8
BMI – nicht mehr das Maß der Dinge	11
Zündelndes Bauchfett	14
Fettgewebe – das größte Hormonorgan des Körpers	15
Adipokine – die Fettgewebs-hormone	16
Achtung: Störalarm!	18
Bauchfett – Wegbereiter für Erkrankungen	22
Diabetes – die schleichende Gefahr	22

Gefährdete Gefäße, gefährdetes Herz	24
Extra: Irrtümer über Cholesterin	27
Angina Pectoris: Leitsymptom der koronaren Herzkrankheit	29
Metabolisches Syndrom	32
Extra: An diesen Stellen brennt es – ein Überblick	33

PRAXIS

DAS BAUCH-FIT-PROGRAMM	35
Ein bisschen Sport muss sein ...	36
Ohne Bewegung geht's nicht!	36
Trainieren Sie Ihre Ausdauer!	38
Extra: Gute Gründe für Ausdauersport	41
Kleines Training für starke Bauchmuskeln	42
Ran an den Speck!	43
Taillencrunch	44
Diagonaler Crunch	45

Leg Crunches	46	LECKERE REZEPTE FÜR EINEN SCHLANKEN BAUCH	77
Wippe	48	Frühstück und Snacks	78
Schluss mit Stress	50	Fleisch- und Fischgerichte	86
Energiestau durch körperliche Stressreaktion	51	Salate, Suppen und vegetarische Gerichte	108
Entspannungsübungen	54		
Atmen Sie den Stress weg!	55		
Die Bauch-weg-Ernährung	56		
Mehr Schutzstoffe auf den Teller!	57		
Schlüsselfaktor Fett	61		
Extra: Omega-3-Fettsäuren – das Gesundheitselixier	69	Glossar	134
Naturbelassene Kohlenhydrate – besser als ihr Ruf	70	Bücher, die weiterhelfen	136
Gute Eiweißkombinationen	72	Adressen, die weiterhelfen	138
Extra: Das Grundprinzip der Bauch-weg-Ernährung	74	Sachregister	139
		Rezeptregister	142
		Impressum, Leserservice, Garantie	143

SERVICE