

<u>Teil / Kapitel / Abbildung</u>	<u>Seite</u>
Vorwort	3
<u>Teil I: Der Stoffwechsel</u>	
Wie viel Energie braucht der Körper?	9
Wie muss ich Verbrauchstabellen lesen?	12
Wieso ist der Stoffwechsel so anpassungsfähig?	13
Welchen Einfluss hat Bewegung?	15
Welchen Einfluss hat deine Ernährung?	17
Was senkt den Energieverbrauch ab?	18
Wie stelle ich meinen Stoffwechsel ein?	25
Hilft das Gefühl Hunger dabei?	31
Warum wird so wenig vom Stoffwechsel und so viel von „guten und schlechten Lebensmitteln“ berichtet?	33
Essen wir wirklich zu viel und zu fett?	36
<u>Teil II: Inhaltsstoffe in Lebensmitteln</u>	
Wie viel Wissen über Lebensmittelinhalsstoffe ist wichtig?	39
Welche Inhaltsstoffe sind von Bedeutung?	40
Was muss ich über Fette wissen?	44
Welche Informationen über Proteine sind wichtig?	46
Was sind Kohlenhydrate und wo kommen sie vor?	47
Welche Bedeutung haben die Mineralstoffe?	49

Was umfasst die Gruppe der Vitamine?	51
Gibt es „gute und schlechte Lebensmittel“?	53
Wie sinnvoll ist Nahrungsergänzung?	55

Teil III: Der Ernährungsplan

Wie viel Ernährungsplan ist sinnvoll?	58
Was sind die Grundpfeiler des Ernährungsplans?	59
Was muss das Frühstück leisten?	62
Wie viel zweites Frühstück brauche ich?	65
Welche Funktion hat das Mittagessen?	67
Was sollte ich nachmittags essen?	70
Warum ist der Begriff Abendbrot unpassend?	72
Welche Mengen sind richtig?	74
Wie gehe ich mit einem abweichenden Tagesrhythmus um?	77
Welche Getränke sind gut?	79

Teil IV: Die Umsetzung des Ernährungsplans

Wie viel Ideal ist optimal?	85
Wie lange dauert die Umstellung?	88
Wie gehe ich mit Ausnahmesituationen um?	89
In welcher Menge und wann kann ich Genussmittel (Schokolade, Chips etc) einplanen?	91
Muss ich bei sportlicher Belastung besonderes beachten?	94
Welche Ziele sind realistisch und hilfreich?	97

Andreas Wähnert „Iss dich schlank!“

Ist die Waage ein aussagekräftiges Messinstrument?

99

Wann bin ich angekommen?

100