

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| 1. 2 Tage Diät sind genug: Wie funktioniert das? | 11 |
| 2. Das Ziel: auf Dauer schlank und gesünder leben! | 15 |
| Warum Veränderungen so schwerfallen | 16 |
| Bedürfnisse und innere Motive | 16 |
| Wie innere Motive unsere Vorhaben boykottieren..... | 18 |
| Wie Gewohnheiten Veränderung blockieren..... | 19 |
| 3. Warum abnehmen? | 21 |
| Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden | 21 |
| Die Diät Falle: Warum normale Diäten nicht nachhaltig wirken ... | 24 |
| Gesundes Verhalten – so geht es! | 30 |
| Fragebogen: Meine Lifestyle-Biografie | 31 |
| Motivationsgeheimnis Gefühl | 36 |
| Programmieren Sie sich positiv..... | 37 |
| 4. Es geht um Ihre Gesundheit | 39 |
| Gesundheitskiller Bauchfett | 40 |
| Stoffwechselzentrale Bauch | 40 |
| Was geschieht beim Stoffwechsel? | 41 |
| Die Funktion der inneren Organe..... | 43 |
| Die Funktion der Hormone im Stoffwechsel | 44 |
| Wenn der Hormonstoffwechsel außer Kontrolle gerät ... | 47 |
| Insulinresistenz und Hyperinsulinämie | 48 |
| Bauchfett als Hauptursache für Diabetes mellitus Typ 2.. | 49 |
| Helfer in Not: Adiponectin | 50 |
| Anstieg von Angiotensinogen und Fibrinogen | 51 |
| Überproduktion von Leptin | 52 |

| | |
|--|-----------|
| Serotoninmangel..... | 52 |
| Mangel an Geschlechts- und Wachstumshormonen | 54 |
| 5. Der Bauchfett-Check..... | 57 |
| Diagnostische Maßnahmen | 60 |
| Ihr Bauchumfang: der Wahrheit auf der Spur..... | 62 |
| Wie das innere Bauchfett entsteht | 64 |
| Erbliche Veranlagung | 64 |
| Zu viel, zu fett, zu süß | 65 |
| Keine Zeit!..... | 66 |
| Tückisch: Alkohol | 69 |
| Zu wenig Bewegung | 70 |
| Rauchen, schadet nicht nur der Lunge | 75 |
| Über allem thront die Psyche..... | 76 |
| 6. Stoffwechsel-Fitness – so erreichen Sie sie | 79 |
| 7. Machen Sie den Selbstcheck | 83 |
| Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper?... | 83 |
| Test für Beweglichkeit | 83 |
| Test für Kraft | 85 |
| Test für Koordination | 88 |
| Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten | 89 |
| Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? ... | 90 |
| Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? | 92 |
| 8. Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! .. | 95 |
| Fünf Tage essen, zwei Tage fasten..... | 95 |
| Geheimwaffe Eiweiß..... | 103 |
| Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen..... | 109 |
| Geflügel und Fleisch | 109 |
| Fisch | 128 |
| Vegetarisch..... | 140 |
| Vegan..... | 147 |

| | |
|---|-----|
| Ihr Leben ändern – aber wie? | 149 |
| Den inneren Widersacher akzeptieren | 150 |
| Körperliche Aktivitäten entwickeln | 153 |
| Bewegung im Alltag | 156 |

9. Auch für Sportmuffel:

| | |
|--|-----|
| geringer Aufwand – tolle Ergebnisse | 161 |
| Mit Hilfe der Muskeln: Krafttraining aus anderer Sicht. | 164 |
| Mini-Workout: nur 12 Minuten Krafttraining täglich – und die Pfunde purzeln | 165 |
| HIIT – intelligentes Training für Ausdauer und Kraft | 169 |
| Ideal: Laufen. | 171 |
| Ihr persönlicher HIIT-Test. | 175 |
| Ihre HIIT-Trainingspläne. | 181 |
| Effiziente Dehnübungen | 187 |
| Wann ist die beste Trainingszeit? | 189 |

10. Die Hochs und Tiefs:

| | |
|--|-----|
| Wie Sie die schweren Momente meistern | 193 |
| Was tun bei Heißhunger? | 198 |
| Das Rubikon-Modell: willentliche Steuerung und Motivationsfähigkeit | 199 |
| Ändert sich die Motivationsfähigkeit mit dem Alter? | 201 |
| Machen Sie mit – es lohnt sich! | 203 |