

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1. 2 Tage Diät sind genug: Wie funktioniert das? .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Das Ziel: auf Dauer schlank und gesünder leben!</b> .....	<b>15</b>
Warum Veränderungen so schwerfallen .....	16
Bedürfnisse und innere Motive .....	16
Wie innere Motive unsere Vorhaben boykottieren.....	18
Wie Gewohnheiten Veränderung blockieren.....	19
<b>3. Warum abnehmen?</b> .....	<b>21</b>
Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden .....	21
Die Diätfalle: 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
<b>4. Es geht um Ihre Gesundheit</b> .....	<b>39</b>
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
<b>5. Der Bauchfett-Check .....</b>	<b>57</b>
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
<b>6. Stoffwechsel-Fitness – so erreichen Sie sie .....</b>	<b>79</b>
<b>7. Machen Sie den Selbstcheck .....</b>	<b>83</b>
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
<b>8. Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! .</b>	<b>95</b>
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
<b>9. Auch für Sportmuffel:</b>	
<b>geringer Aufwand – tolle Ergebnisse .....</b>	<b>161</b>
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
<b>10. Die Hochs und Tiefs:</b>	
<b>Wie Sie die schweren Momente meistern .....</b>	<b>193</b>
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