

VORWORT

Mein Bauch und ich	8
--------------------------	---

1. KAPITEL | QUICK-FIX

Wie starten?	13
Vorbereitung und Ablauf	16
Essplan	18
Ess- und Emotionstagebuch	20
Wie geht es weiter	21
Fabian und sein Bauch	23
Isabelle und ihr Bauch.....	26
Roland und sein Bauch	27
C. und ihr Bauch	28

2. KAPITEL | DICKE BAUCH

Definition Blähbauch	30
Definition Fettbauch	32
Skinny-Fat	35
Kotbauchformen	36
Genetische Ausprägung	38

3. KAPITEL | GRÜNDE FÜR EINEN DICKEN BAUCH

Lebensmittelunverträglichkeiten (LUV)	40
LUV: Gluten	41
Dr. Albers: Durchlässiger Darm	43
LUV: FODMAP	44
Zucker – und Zuckeralternativen	45
LUV: Fruchtzucker (Fruktose)	48
Dr. Albers: Verdauung von Fruchtzucker	50
Dr. Albers: Folgen von hohem Fruchtzuckerkonsum	53
Dr. Albers: Erkennung einer Fruktoseintoleranz	55
LUV: Milchzucker	57
Was ist eine Laktoseintoleranz?	58
Dr. Albers: Zu wenig Kalzium ohne Milchprodukte?	61
LUV: Histamin	61
Verdauungsbeschwerden durch Rohkost	64
Stress	72
Bewegung	76
Erholung und Entspannung	78

INHALT

4. KAPITEL | LÖSUNGEN

Entblähen – Quick-Fix	80
Körperperfekt reduzieren – Lebensstil verändern	81
Körperperfekt abbauen – realistische Ziele definieren	84
BMI	86
Dr. Albers: Wie viel Körperperfekt ist gesund?	87
Lebensstil verandern mit Strategie	89
Pure-Food-Paleo-Grundsätze	92
Getränke	96
Testimonial	98
Körperperfekt reduzieren – Plan umsetzen	104
Optimierte Körper-(Bauch-)Haltung	106
Regelmäßig Fitness	109
Dr. Albers: Krafttraining und Gewichtsreduktion	111
Erholung und Entspannung priorisieren	112
Dr. Albers: Schlafmangel und Übergewicht	115
Stress reduzieren	116
Emotionen	119

5. KAPITEL | MAHLZEITENPLÄNE

Informationen zu den Mahlzeitenplänen	123
Mahlzeitenplan 1: Paleo kohlenhydratreduziert	124
Mahlzeitenplan 2: Paleo kohlenhydratoptimiert	125

6. KAPITEL | REZEPTE

Informationen zu den Rezepten	126
Frühstück	130
Apfel-Kokos-Muffins	132
Frittata	133
Frühstückswrap	134
Kokos-Beeren-Müsli	136
Randen-Karotten-Smoothie	137
Karotten-Kokosmilch-Smoothie	139
Randen-Avocado-Smoothie	139
Omelettburger	140
Butterkaffee (heiß)	142
Butterkaffee (kalt)	143
Hauptspeisen	145
Zudeln mit Shrimps	146
Sashimipuzzle	148
Avocado-Gurken-Kaltschale	149
Pilzspieße auf Kartoffel-Sellerie-Püree	150
Thaisuppé	152
Thunfisch mit Gemüsesalat	153
Lachs auf Spinat	154
Hähnchenbrust mit Süßkartoffel-Karotten-Salat	156
Hackfleisch-Tomaten-Pfanne	157

7. KAPITEL | TRAININGSPLÄNE

Blumenkohlsteak mit pochiertem Ei und Süßkartoffelpommes.....	158
Paleo-Burger	160
Süßkartoffelnudeln mit Hähnchenleber	162
Kürbissuppe mit Hähnchenbrust	163
Fisch im Paket mit Randensalat	164
Paleo-Bibimbap	166
Kleine Pure-Food-Paleo-Nachspeisen	168
Schokomousse	170
Apfel unter der Haube	171
Bananencrunch	172
Paleo-Bounties	173
Macadamiakekse	174
Kaffeeeis	176
Beerensuppe	177
Snacks	178

8. KAPITEL | BEZUGSQUELLEN, ADRESSEN & INFORMATIONEN

Pure-Food-Basics	205
Proteinpulver/Eiweißpulver	209
Zuckergehalte	210
Anhang	214
Einkaufsliste Quick-Fix-Plan	215
Schrittzähler	215
Literaturhinweise	216
Danksagung	218
Epilog	222
Porträts	225
Impressum	230