

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 | DICKER 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 |

4. KAPITEL | LÖSUNGEN

| | |
|--|-----|
| Entblähen – Quick-Fix | 80 |
| Körperfett reduzieren – Lebensstil verändern | 81 |
| Körperfett abbauen – realistische Ziele definieren | 84 |
| BMI | 86 |
| Dr. Albers: Wie viel Körperfett ist gesund? | 87 |
| Lebensstil verändern mit Strategie | 89 |
| Pure-Food-Paleo-Grundsätze | 92 |
| Getränke | 96 |
| Testimonial | 98 |
| Körperfett 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 |
| Thaisuppe | 152 |
| Thunfisch mit Gemüsesalat | 153 |
| Lachs auf Spinat | 154 |
| Hähnchenbrust mit Süßkartoffel-Karotten-Salat | 156 |
| Hackfleisch-Tomaten-Pfanne | 157 |

| | |
|--|-----|
| 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 |

7. KAPITEL | TRAININGSPÄNE

| | |
|--|-----|
| Informationen zu den Fitnessplänen | 180 |
| Warum ist Fitnessstraining so wichtig? | 182 |
| Aufwarmen | 183 |
| Lockerungsübungen | 185 |
| Dehnungsübungen | 187 |
| 10' HIIT Training – Mann | 190 |
| 10' HIIT Training – Frau | 194 |
| 20' HIIT Training – Mann & Frau | 199 |

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 |