

Inhalt

Vorwort	7
----------------	----------

THEORIE	9
----------------	----------

Rund um den Bauch	9
--------------------------	----------

I. Stoffwechselzentrale Bauch	9
1. Wie der Bauch aufgebaut ist	10
2. Der Hormonstoffwechsel im Bauch	14
II. Warum wir dick werden	20
1. Warum richtig essen so schwer ist	20
2. Null Bewegung, null Fatburning	24
3. Wie der Vater, so der Sohn?	24
4. Noch mehr Bauch durch Stress	25
5. Natürliche Faktoren für eine Gewichtszunahme	27

Wie Schlafen beim Abnehmen hilft	29
---	-----------

I. Unser Körper im Schlaf	30
II. Warum der Mensch Zeit zum Schlafen braucht	31
1. Schlafvorteil: Sie bleiben schlank	33
2. Schlafvorteil: Sie leben gesünder	34
3. Schlafvorteil: Sie sind sicherer	35
4. Schlafvorteil: Herz und Kreislauf bleiben fit	36
5. Schlafvorteil: Sie werden nicht so leicht krank	37
6. Schlafvorteil: Sie werden immer schlauer	37
7. Schlafvorteil: Sie reagieren gelassen auf Stress	39
III. Erkennen Sie sich selbst	39
1. Kurzschläfer & Langschläfer	39
2. So finden Sie Ihren Chronotyp	42
3. Erkennen Sie Ihren Vital- und Schlaftyp	43

Wie Bewegung beim Abnehmen hilft	49
---	-----------

- | | |
|--|-----------|
| I. Bewegung – Bestandteil des Lebens | 49 |
| II. Mit HIT in Bestform | 50 |
| 1. Ran ans Fett | 52 |
| 2. HIT – intelligente Kombi für Ausdauer und Kraft | 55 |
| III. Unsere Kraftmaschinen – die Muskeln | 59 |
| 1. Der Aufbau der Muskeln | 59 |
| 2. Trainingseffekte auf den Muskel | 60 |
| 3. Schwitzen an Maschinen? | 61 |
| 4. Mit Freude an der frischen Luft | 61 |
| 5. HIT und optimaler Muskelaufbau | 62 |
| IV. Das Geheimnis der Schlankheit | 63 |
| 1. Kalorien – auch hier das A und O | 63 |
| 2. Die Fettverbrennungsmaschinen des Körpers | 64 |

Wie die richtige Ernährung beim Abnehmen hilft	71
---	-----------

- | | |
|--|-----------|
| I. Bereit für die Veränderung? | 71 |
| 1. Realistische Ziele anpeilen | 76 |
| 2. Die eigene Lebensstil-Biografie erkennen | 76 |
| 3. Check: Ihre Ernährungsgewohnheiten | 78 |
| 4. So bleiben Sie dran! | 79 |
| II. Alles, was Sie essen dürfen | 80 |
| 1. Die wichtigsten Nährstoffe | 80 |
| 2. Einkaufsguide für die nächsten Wochen | 84 |
| III. Die Ran-an-den-Bauch-Kontrolltabelle | 89 |
| 1. Den Bauch messen! | 89 |
| 2. Bauchumfang und Gesundheitsrisiko | 91 |
| IV. Hilfe bei Durchhängern | 91 |

Schlank dank Schlaf**93**

- | | |
|---|------------|
| I. Wie ein gesunder Schlaf gelingt | 93 |
| 1. Gut schlafen können Sie lernen | 94 |
| 2. Welche Schlafdauer ist gut für mich? | 96 |
| 3. Kräuter und Hausmittel, die den Schlaf fördern | 97 |
| 4. Führen Sie ein Schlaftagebuch | 99 |
| II. Das optimale Schlafumfeld | 103 |
| 1. Das richtige Bett – ein Kraftwerk für Ihre Energie | 105 |
| 2. Ideale Beleuchtung und Raumtemperatur | 110 |
| III. Die zehn größten Schlafirrtümer | 110 |
| IV: Ein aktiver Alltag für Ihren guten Schlaf | 112 |

Schlank dank Bewegung**115**

- | | |
|--|------------|
| I. HIT – das Trainingsprogramm | 115 |
| 1. Ihr persönlicher HIT-Test | 117 |
| 2. Die Trainingspläne | 123 |
| 3. Trainingsplan für Walker | 124 |
| 4. Trainingsplan für Laufeinsteiger | 126 |
| 5. Trainingsplan für Geübte | 127 |
| II. Die besten Kraft- und Dehnübungen | 129 |
| 1. Beine | 130 |
| 2. Arme | 132 |
| 3. Schultern | 134 |
| 4. Rücken | 137 |
| 5. Bauch | 139 |
| 6. Rumpf | 141 |
| 7. Dehnübungen | 145 |

Essen Sie sich schlank

151

I. Das Bauch-weg-Programm

151

1. Ernährungsziel für die erste Woche:
mehr komplexe Kohlenhydrate 151
2. Ernährungsziel für die zweite Woche:
Fett verbrennen ohne Wein, Bier & Co. 155
3. Ernährungsziel für die dritte Woche:
mehr gesunde Fette 157
4. Ernährungsziel für die vierte Woche:
versteckten Zucker meiden 161
5. Ernährungsziel für die fünfte Woche:
mehr Obst und Gemüse 166
6. Ernährungsziel für die sechste Woche:
weiter so in der Festigungswoche 170

II. Dran bleiben ist alles

170

Literatur, Adressen und Links

172

Literatur

172

Adressen

175

Hilfreiche Links

176