

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