

# INHALTSVERZEICHNIS

## ***Schritt 1: Starten mit E.L.A.N.*** **08**

---

<i>food coaching</i> Empfehlungen	09
Ist-Zustand	10
Wie entsteht Übergewicht?	12
Alles eine Sache der Bilanz	14
<i>Ihre ersten Schritte</i>	16
Wochenbilanz	18

## ***Schritt 2: Kohlenhydrate bewusst auswählen*** **19**

---

Kohlenhydrate in der <i>food coaching</i> Ernährungspyramide	20
Insulin und Fettstoffwechsel	22
Glykämischer Index und glykämische Last	24
Ballaststoffe – kleine nützliche Helfer	27
<i>food coaching</i> Empfehlungen	28
Wochenbilanz	29

## ***Schritt 3: Keine Angst vor Fett*** **30**

---

Einteilung der Nahrung	31
Fette in der <i>food coaching</i> Ernährungspyramide	32
Cholesterin	35
<i>food coaching</i> Empfehlungen	38
Wochenbilanz	39

## ***Schritt 4: Was, wie viel, wie oft?*** **40**

---

Ernährungspyramide	41
Mahlzeitenfrequenz	46
<i>Sie sind am Zug</i>	48
<i>food coaching</i> Empfehlungen	49
Wochenbilanz	50

## ***Schritt 5*** ***Hunger? Appetit? Sättigung? Sattsein? Genuss!*** **51**

---

Warum fangen wir an zu essen? Warum hören wir auf ?	52
Mit Allen Sinnen genießen – Ihr persönliches Genussstraining	55
<i>Sie sind am Zug</i>	57
<i>food coaching</i> Empfehlungen	58
Wochenbilanz	59

## **Schritt 6: Ernährungsverhalten, Ess-Stimuli und der innere Schweinehund**

**60**

---

Essverhalten – Entstehung, Einflüsse und Genetik	61
<i>Sie sind am Zug</i>	63
„Überlebensregeln“ früher und heute im Vergleich	64
<i>Sie sind am Zug</i>	65
Wege zu einem neuen Essverhalten!	66
<i>Sie sind am Zug</i>	67
<i>food coaching</i> Empfehlungen	68
Wochenbilanz	69

## **Schritt 7: Eiweiß-der Körperbaustoff und Joker beim Abnehmen**

**70**

---

Eiweiß in der <i>food coaching</i> Ernährungspyramide	71
Eiweißbedarf	72
Die wichtigsten Eigenschaften von Eiweiß für das Abnehmen	73
Leichter Abnehmen durch mehr Bewegung und Sport – mit E.L.A.N. kommen Sie in Schwung!	74
<i>Sie sind am Zug</i>	77
<i>food coaching</i> Empfehlungen	78
Wochenbilanz	79

## **Schritt 8: Flüssigkeitsbilanz - Prost**

**80**

---

Flüssigkeit in der <i>food coaching</i> Ernährungspyramide	81
Trink Empfehlungen	83
Alkohol	84
<i>Sie sind am Zug</i>	85
<i>food coaching</i> Empfehlungen	86
Wochenbilanz	87

## **Schritt 9: Ernährungsdetektiv - ist das essbar, oder kann das weg?**

**88**

---

Werden Sie ihr eigener Ernährungsdetektiv	89
Das kleine „1 mal 1“ der Zusatzstoffe	90
Lebensmittelangaben richtig deuten	91
<i>Sie sind am Zug</i>	93
<i>food coaching</i> Empfehlungen	94

## **Schritt 10: Wie geht's weiter? Mit E.L.A.N.!**

**95**

---

Planung der persönlichen Zukunft mit E.L.A.N.	96
<i>Sie sind am Zug</i>	97
Anhang	98