

INHALTSVERZEICHNIS

Schritt 1: Starten mit E.L.A.N.	08
<i>food coaching Empfehlungen</i>	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 food coaching Ernährungspyramide	20
Insulin und Fettstoffwechsel	22
Glykämischer Index und gykämische Last	24
Ballaststoffe – kleine nützliche Helfer	27
<i>food coaching Empfehlungen</i>	28
Wochenbilanz	29
Schritt 3: Keine Angst vor Fett	30
Einteilung der Nahrung	31
Fette in der food coaching Ernährungspyramide	32
Cholesterin	35
<i>food coaching Empfehlungen</i>	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 Empfehlungen</i>	49
Wochenbilanz	50
Schritt 5 <i>Hunger? Appetit? Sättigung? Sattsein? Genuss!</i>	51
Warum fangen wir an zu essen? Warum hören wir auf?	52
Mit Allen Sinnen genießen – Ihr persönliches Genusstraining	55
<i>Sie sind am Zug</i>	57
<i>food coaching Empfehlungen</i>	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
food coaching Empfehlungen	68
Wochenbilanz	69

Schritt 7: Eiweiß-der Körperbaustoff und Joker beim Abnehmen

70

Eiweiß in der food coaching 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
food coaching Empfehlungen	78
Wochenbilanz	79

Schritt 8: Flüssigkeitsbilanz - Prost

80

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