

---

# THEORIE

---

Ein Wort zuvor ...	5
<b>ABNEHMEN MIT LCHF</b>	<b>7</b>
Übergewicht – was nun?	8
Zeit zu handeln	9
Diäten und ihre Erfolgsaussichten	10
Der menschliche Stoffwechsel	12
Extra: Insulin – das Fettspeicherhormon	14
Was uns dick macht	19
<b>Ketone und Ketose</b>	<b>20</b>
Die Wirkung der Ketone	21
Ketose	22
Extra: Messung der Ketose	24
Ketone in der Evolution	26
Extra: Gesund leben mit LCHF	28
Abnehmen in Ketose	30
Worauf muss ich achten?	32
LCHF und Sport	34

---

# PRAXIS

---

<b>EINSTIEG IN DIE LCHF-KÜCHE</b>	<b>37</b>
Gute Planung ist das A und O	38
Vorbereitung und Start	39
Versteckte Kohlenhydrate	42
Extra: Achtung – Kohlenhydratfalle!	44
Süßigkeitenhunger	45
Extra: Backen mit LCHF	47
<b>Die Wahl der Lebensmittel</b>	<b>48</b>
Milchprodukte und LCHF	48
Gemüse & Co	53
<b>DER VIER-WOCHEPLAN</b>	<b>57</b>
Das LCHF-Frühstück	58
Die richtige Auswahl	59
Ideal als schnelles Frühstück: weiße Smoothies	61

<b>Die ersten 28 Tage</b>	66	<b>Tag 25 bis 28</b>	
Tag 1 bis 4		Einkaufsliste und Rezepte	114
Einkaufsliste und Rezepte	67	<hr/>	
Tag 5 bis 8		<hr/>	
Einkaufsliste und Rezepte	75	<hr/>	
Tag 9 bis 12		<hr/>	
Einkaufsliste und Rezepte	83	<hr/>	
Tag 13 bis 16		<hr/>	
Einkaufsliste und Rezepte	92	Bücher und Adressen,	
Tag 17 bis 20		die weiterhelfen	122
Einkaufsliste und Rezepte	99	Sachregister	124
Tag 21 bis 24		Rezeptregister	125
Einkaufsliste und Rezepte	106	Impressum	127

## SERVICE

---



---