

# INHALT

1. VORWORT	7
2. EINLEITUNG	9
3. EIWEISS ODER PROTEIN	11
4. KALORIEN UND JOULE	12
5. EIWEISS – DER BAUSTEIN ALLEN LEBENS	13
6. DIE KOHLENHYDRATE – DEIN MUSKELBENZIN	14
6.1 Die Kraftstoffe	14
6.2 Machen Kohlenhydrate dick?	19
6.3 Die Kohlenhydratspeicher – deine Energietanks	22
7. DEIN GELIEBTER FEIND – DAS FETT	24
7.1 Die guten und bösen Fette	28
8. DIE NÄHRSTOFFE EIWEISS, KOHLENHYDRATE UND FETTE IM VERGLEICH	34
9. WARUM DIÄTEN DICK MACHEN	36
9.1 Die Nulldiät	36
9.2 Der Stoffwechsel – dein »Betriebssystem«	40

<b>10. EIWEISS – DER WERTVOLLSTE BAUSTEIN IN DEINER ERNÄHRUNG</b>	<b>43</b>
10.1 Tierisches Eiweiß	43
10.2 Pflanzliches Eiweiß	44
10.3 Die Verdauung und Aufnahme von Eiweiß	45
10.4 Eiweiß und dessen Funktionen in deinem Körper	45
10.5 Schlappe, schwache Muskeln – brüchige Fingernägel – splissige Haare?	46
10.6 Eiweiß und dein Immunsystem – deine Gesundheitspolizei	47
10.7 Eiweiß und deine Regenerationsfähigkeit	47
10.8 Eiweiß und dein Fettstoffwechsel	47
10.9 Dein Eiweißbedarf	47
10.10 Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß – die Qualität entscheidet	49
10.11 Muskelkater	54
 <b>11. GESUNDMACHER WASSER</b>	 <b>63</b>
11.1 Trinkmengenempfehlung bei Diäten	63
11.2 Trinkmengenempfehlung allgemein	66
11.3 Trinkempfehlung für Sport und Beruf	68
11.4 Wasser und dein Fettstoffwechsel	68
11.5 Der Mensch ist ein Gewohnheitstier	71
11.6 Dein Durstgefühl lässt nach	73

<b>12. DER GRÜNE TAG</b>	<b>76</b>
12.1 Der Ernährungsfahrplan	76
12.2 Dein Motivationskalender	76
12.3 Dein innerer Schweinehund	78
12.4 Drei oder besser fünf bis sechs Mahlzeiten?	78
12.5 Das Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages?	87
12.6 Zwischenmahlzeit I	88
12.7 Mittagessen	88
12.8 Zwischenmahlzeit II	92
12.9 Abendessen	92
12.10 Spätmahlzeit	94
<b>13. TRAINING</b>	<b>97</b>
13.1 Das Prinzip der Superkompensation	97
13.2 Kraft- versus Ausdauertraining	107
<b>14. DAS KRAFTTRAINING = BODYBUILDING?</b>	<b>108</b>
14.1 Muskeln geben Kraft bis ins hohe Alter	108
14.2 Muskeln beugen Dysbalancen vor und gleichen muskuläre Defizite aus	111
14.3 Menschen haben keine Rücken-, sondern Muskelprobleme	112
14.4 Muskeln entlasten deine Gelenke	112
14.5 Muskeln beugen Osteoporose vor	112
14.6 Muskeln straffen deine Haut und machen eine knackige Figur	112
14.7 Muskeln sind deine Fettverbrennungsmotoren	113

15. DAS AUSDAUERTRAINING	114
15.1 80 % aller Breitensportler trainieren zu intensiv	115
15.2 Die richtige Intensität	116
15.3 Training oder Bewegung?	117
15.4 Der Unterschied zwischen Herzfrequenz und Puls	118
15.5 Grundlagenausdauer- und Fettstoffwechseltraining	120
16. DIE MUSKELFASERTYPEN	123
16.1 Die »langsamen« Fasern	123
16.2 Die »schnellen« Fasern	123
16.3 Auch optisch ein Unterschied	123
17. MUCKIBUDE ODER FITNESSCLUB?	125
18. PERSONAL TRAINER	127
19. DIE 8 DIAMANTEN	128
20. DOWNLOADS	132
21. NACHWORT UND HANDLUNGS- AUFFORDERUNG	133
21.1 Die Drillinge	133
22. ANHANG	137