

Inhalt

Vorwort von Professor David Haslam, Vorsitzender des National Obesity Forum	9
Einleitung	13

TEIL 1 Die Geschichte und die Wissenschaft	17
1. Pioppi: Das Dorf, in dem die Menschen vergessen zu sterben	19
2. Die Pioppi-Diät: Gesundheitsvorsorge durch und durch	29
3. Was sind industriell verarbeitete Lebensmittel?	37
4. Was ist so schlimm an Zucker?	40
5. Gesättigte Fette verstopfen nicht die Arterien	46
6. Cholesterin: Freund oder Feind?	53
7. Die Hauptursache von Herzerkrankungen: Insulinresistenz und Entzündungen.....	60
8. Typ-2-Diabetes ist eine Kohlenhydratintoleranz ...	79
9. Hören Sie auf, Kalorien zu zählen und zwischendurch Snacks zu essen.....	87
10. Der Mythos vom Abnehmen durch Sport: Vor einer schlechten Ernährung kann man nicht davonlaufen	93

11.	Bewegung ist Medizin.....	98
12.	Stress	111
13.	Intermittierendes Fasten.....	121

TEIL 2 Der 21-Tage-Plan 129

14.	Der Leitfaden	131
15.	Das Trainingsprogramm	136
16.	Aseems und Donals Top-Ten-Lebensmittel	158
17.	Eine Woche im Leben der Pioppi-Diät	170
18.	Empfehlungen für die Einkaufsliste	180

TEIL 3 Rezepte 183

19.	Rezepte	184
-----	---------------	-----

Quellen	271
Danksagung	276
Register	278
Rezepte-Register	283