

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 zwischen durch 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