

Ein Wort zuvor 4

Ingrid Bauer – eine Erfolgsgeschichte ohne Jojo-Effekt 5

Stoffwechsel und Gewicht ... Seite 6

Warum Abnehmen sich lohnt 8

Gesundheit und Schönheit 8

Ermitteln Sie Ihren Energieumsatz 10

Setzen Sie sich realistische Ziele 12

So bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab 14

Wie die Energiegewinnung im Körper
funktioniert 15

Ein fitter Stoffwechsel benötigt Kalorien 19

Den Energieumsatz ankurbeln 20

Muskelaufbau für einen aktiven Stoffwechsel ... Seite 22

Muskeln heizen dem Grundumsatz ein 24

Wärmekraftwerk Muskeln 25

Das Zwei-Stufen-Programm für Turbo-Muskeln 27

Die ideale Ergänzung: Ausdauertraining 28

Mehr Minikraftwerke für die Muskeln 29

Einfach, aber sehr effektiv: Walking und Jogging 30

Radfahren: oft unterschätzt 36

Muskeltraining bei starkem Übergewicht 40

Kraft und Ausdauer: Ihr Trainingsplan 52

Muskeltraining bei leichtem Übergewicht 58

Kraft und Ausdauer: Ihr Trainingsplan 72

Lebenslang fit und aktiv 75

Im Alltag in Bewegung bleiben 75

Mehr Entspannung und Erholung 77

Ihr Lebenslang-fit-Trainingsplan 82

Die Ernährung für den Turbo-Stoffwechsel . . . Seite 84

Wer isst, sündigt nicht	86
<i>Versorgen Sie sich mit genug Energie</i>	87
<i>Essen im Stoffwechsel-Rhythmus</i>	88
<i>Gesund schmeckt – achten Sie auf Qualität</i>	96
<i>Die Turbo-Lebensmittel</i>	98
<i>Trinken: vor allem viel Wasser</i>	101
<i>Abnehmen in besonderen Lebenslagen</i>	102
<i>So starten Sie ins Ernährungsprogramm</i>	107
Die Anti-Jojo-Küche bei starkem Übergewicht	108
<i>Rezepte fürs Mittagessen</i>	109
<i>Rezepte fürs Abendessen</i>	114
Die Anti-Jojo-Küche bei leichtem Übergewicht	120
<i>Rezepte fürs Mittagessen</i>	121
<i>Rezepte fürs Abendessen</i>	126
Lebenslang fit mit der Anti-Jojo-Küche	132
<i>Rezepte fürs Mittag- und Abendessen</i>	133
Wer abnehmen will, muss verdauen	146
<i>So unterstützen Sie das Ökosystem Ihres Körpers</i>	147

- *Bücher, die weiterhelfen* 152
- *Adressen, die weiterhelfen* 152
- *Adressen zur Grundumsatzmessung* 154
- *Sachregister* 156
- *Übungsregister* 159
- *Rezeptregister* 159
- *Impressum* 160