

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