

Inhalt

Gesund und nachhaltig abnehmen	4	Hafertage zum Abnehmen	52
Strategien des Körpers	6	Der gemäßigte Hafertag	54
Eine Frage der Energiebilanz	8	Der individuelle Hafertag	56
Das Gehirn und wie es das Gewicht steuert	15	Den Lebensstil optimieren	58
Muskelabbau – der Verbrennungsmotor im Ruhemodus	16		
Eiweißshakes und Formula-Diäten	20	Die HAWEI-Rezepte	60
Insulinresistenz – der Zucker bleibt vor der Tür	22	Die Basis: Hafer und Eiweiß	62
Hunger ist nicht gleich Hunger	28	Obst und Gemüse	67
Stress – wenn die Hormone das Abnehmen verhindern	34	Meal Prep	68
Die Darmflora – »schlechte« Bakterien machen dick	36	Hafertage	70
Alkohol – bitte nur maßvoll	39	Frühstück	74
Was kann Ihr Arzt tun?	40	Brot und Aufstriche	86
		Schnelle Tasse HAWEI	94
		Salate und Dressings	100
		Suppen und Eintöpfe	106
		Snacks und Beilagen	116
		Herzhafte Hauptgerichte	130
		Kinderteller	146
		Süßes	158
Die HAWEI-Methode	42		
Hafer und Eiweiß – ein Dream-Team	44	Bücher und Links	172
Im Hafer stecken zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe	45	Sachregister	173
Eiweiß macht lange satt	48	Rezeptregister	174
		Impressum	176