

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	Die HAWEI-Rezepte	60
Eiweißshakes und Formula-Diäten	20	Die Basis: Hafer und Eiweiß	62
Insulinresistenz – der Zucker bleibt vor der Tür	22	Obst und Gemüse	67
Hunger ist nicht gleich Hunger	28	Meal Prep	68
Stress – wenn die Hormone das Abnehmen verhindern	34	Hafertage	70
Die Darmflora – »schlechte« Bakterien machen dick	36	Frühstück	74
Alkohol – bitte nur maßvoll	39	Brot und Aufstriche	86
Was kann Ihr Arzt tun?	40	Schnelle Tasse HAWEI	94
Die HAWEI-Methode	42	Salate und Dressings	100
Hafer und Eiweiß – ein Dream-Team	44	Suppen und Eintöpfe	106
Im Hafer stecken zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe	45	Snacks und Beilagen	116
Eiweiß macht lange satt	48	Herzhafte Hauptgerichte	130
		Kinderteller	146
		Süßes	158
		Bücher und Links	172
		Sachregister	173
		Rezeptregister	174
		Impressum	176