

THEORIE

Ein Wort vorab	5	Die Leber verzeiht viele Sünden, aber nicht alle	17
Extra: Habe ich eine Fettleber?			
FETT AUF ABWEGEN	7	Schritt für Schritt das eigene Risiko prüfen	18
Körperperfett – Freund oder Feind?	8	Was ist eine nichtalkoholische Fettleber?	21
Gesundes Körperperfett	8	Ursachen der Leberverfettung	22
Dem Fett auf der Spur	10	So entsteht eine nichtalkoholische Fettleber	23
Genau hinsehen: Woher kommt das Fett?	12	Müdigkeit – der Schmerz der Leber	25
Dickes Problem: Fett in der Leber	12	Kranke Leber, dicker Bauch	27
Was macht das Fett in der Leber?	14	Einfluss der Kohlenhydrate	28
Tausendsassa Leber	14	Interview: »Satt werden: am besten mit Gemüse und eiweißreichen Lebensmitteln«	30

PRAXIS

VON INNEN NACH AUSSEN

ZUM ZIEL	33	Core-Training für einen starken Bauch	60
		Ran an die Körpermitte	61
Bye-bye, Bauchfett: richtig abnehmen	34	Selbstmotivation – der Schlüssel zum Erfolg	68
Vermeintlicher Stillstand	34	Fokus, Fokus, Fokus	69
Dauerhaft dranbleiben	35	Individuell und realistisch	71
		Vorsicht vor dem Schweinehund	73
		Bloß kein Stress	73
Ernährung für einen schlanken Bauch	38	REZEPTE	75
Phase 1: Turbostart mit viel Protein	39	Phase 1: Kickstart für die erste Woche	76
Phase 2: Abnehmen mit Kohlenhydrat- und Kalorienreduzierung	40	Phase 2: Dem Bauchfett auf Dauer ade sagen	86
Und nach der Diät?	42		
Die Hauptsäuren	43		
Weitere wichtige Nährstoffe für die Leber	46		
Extra: Fettsäuren: kurzer Überblick mit Alltagsempfehlungen	47		
Extra: Empfehlenswerte Lebensmittel bei Fettleber	52	SERVICE	
Bewegung für einen schlanken Bauch	54	Bücher, die weiterhelfen	122
Training für Kraft und Ausdauer	54	Adressen, die weiterhelfen	122
Die besten Sportarten	55	Sachregister	124
Mehr Bewegung im Alltag	58	Übungsregister	125
		Rezeptregister	125
		Impressum, Leserservice,	
		Garantie	127