

INHALT

Vorwort	1
Einleitung	4
Über-und Untergewicht: ein mathematisches Phänomen?	7
Kalorienbedarf	9
Ein Rechenbeispiel	13
Bodymaßindex	15
Die prozentuale Zusammensetzung des Körpers	17
Das Märchen vom schnellen Stoffwechsel	24
Was ist überhaupt der Stoffwechsel und kann dieser zu schnell sein?	25
Der Körper als adaptiver Alleskönner: Der Stoffwechsel wächst mit seinen Aufgaben	27
Die Theorie der 3 Körpertypen	33
Welcher Ernährungstyp bin ich?	33
Ektomorph	34
Mesomorph	35
Endomorph	36
Welcher Typ trifft auf mich zu?	36
Unbewusster Energieverbrauch im Alltag	37

Psychologische Aspekte von Über-oder Untergewicht	39
Das Selbstbild und wie wir uns danach ausrichten	40
Emotionen als Faktor der Selbstüberzeugungen	43
Positive und negative Gedanken als erlernter Mechanismus	50
Einflussfaktoren von persönlichem Erfolg.....	55
Stress im Alltag und der Einfluss auf unsere Ernährung.....	57
Partnerschaft	61
Arbeitsplatz.....	63
Bausteine der gesunden Ernährung	71
Back to Basics.....	71
Mikro-und Makronährstoffe	74
Säure-und Basenhaushalt.....	79
Test: Bin ich übersäuert?.....	80
Basisch oder sauer?	81
Ausreichende Flüssigkeitszufuhr	84
Alltagstipps: Kalorienaufnahme über den Tag gesund steigern.....	90
Die Logik der Gewichtszunahme	98
Was ist eine gesunde Gewichtszunahme?	99

Bin ich etwa skinnyfat?.....	100
Der Aufbau von „sauberer“ Körpermasse	101
Die ideale Makronährstoffverteilung	104
Warum Sport so wichtig ist	107
Sport als Baustein der gesunden Gewichtszunahme	111
Regeneration im Sport	114
Kraftsport vs. Cardio	116
Ist Krafttraining essentiell für die Gewichtszunahme?.....	122
Hilfe bei Appetitlosigkeit & anderen Dingen	125
Der Blutzuckerspiegel und wie Sie damit Ihren Appetit steuern können	126
Verwirrung auf der Waage: Wassereinlagerung & Co	129
(Über)sättigende Ballaststoffe?	132
Zusätzliche Hilfen: Weightgainer Shakes & Smoothies.....	133
Vorteile	134
Shake-Rezepte	135
Smoothie-Rezepte.....	138
Der große Selbsttest: Die persönliche Analyse für das eigene Essverhalten.....	141

Testbereich 1: Der alltägliche Umgang mit Essen	143
Testbereich 2: Genetik und Voraussetzungen..	145
Testbereich 3: Mentale Aspekte.....	147
Testbereich 4: Bewegung & Sport.....	149
Auswertung.....	150
Bonusteil.....	155
Entspannung im Alltag für ein reduziertes Stresslevel.....	155
Nachwort.....	163