

# 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 Allesköninger: 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 erlernerter 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