

VERZEICHNIS

Vorwort	2
---------------	---

Teil 1

Ernährung

Was sind Kalorien?	10
Es gibt drei Arten, wie dein Körper Energie speichern kann:	11
Wo sind wie viele Kalorien enthalten?	12
Was ist der Grundumsatz?	13
Leistungsumsatz.	17
Der Gesamtumsatz.	21
Kaloriendefizit.	22
Berechnung der optimalen Kalorienanzahl.	26
Messwerte dokumentieren und Prozess tracken:	30
Mindset und Fehler in Bezug auf die Waage und das Dokumentieren von Messwerten:	32
Tracken/Messen und Wiegen braucht keine Dauerlösung sein	34
Wirtschaften mit Kalorien ohne großen Verzicht	35
Sättigung	37
Grundlegende Arten der Sättigung:	38
Das Richtige essen:	41
Trinken und Fülle des Magens	43
Hunger und Heißhunger	45
Verschiedene Arten von Kohlenhydraten in Bezug auf den Blutzuckerspiegel:	46
Störungen des Hungergefühls: Ursachen und Lösungen ...	48
Heißhunger und seine Ursachen und wie du es vermeidest:	50

Intuitives Essen, dein langfristiges Ziel	60
Die Nachhaltigkeit deines Abnehmens basiert auf zwei wichtigen Aspekten:	63
Makronährstoffe:	68
Protein	68
Kohlenhydrate	80
Fette	87
Makronährstoffverteilung.....	95

Einfache und gesunde Rezepte:

Frühstück:

Magerquark mit Banane, Peanutbutter und Müsli	98
Haferflocken mit Beeren und Mandelmilch.....	99
Vollkornbrot mit Avocado und Ei.....	101
Griechischer Joghurt mit Früchten und Nüssen	102
Veganer Chia-Pudding mit Obst und Kokosraspeln	103
Chicken Wrap.....	104

Lunch / Dinner

Kichererbsen Salat mit Tomaten, Feta und Balsamico	105
Avocado, Shrimps, Kiwi und Sesam (+ Quinoa)	106
Wassermelonensalat mit Feta, Pinienkernen, Balsamico und Quinoa.	107
Gebratener Lachs mit Ofengemüse und Quinoa.....	108
So könnte dein Tag aussehen bei einer Kalorienbilanz von 1700 Kalorien am Tag:.....	109

Teil 2

Workout/Training

Wie setze ich einen muskelerhaltenden oder aufbauenden Reiz, damit ich keine Muskelmasse abbaue?	117
Vergleich zwischen Intervall- und Hypertrophie-Training bezogen auf die Umsetzbarkeit:	120
Aufbau von Intervall- und Hypertrophie-Training im Vergleich:	121
Der trainingswirksame Reiz:	123
Regeneration:	126
Reizsetzung und Progressionsschema:	128
Frequenz vor Volumen in deinem Training:	132
Zielsetzung über die Woche:	132
Eine Theorie die dir hilft, die richtige Übungsauswahl zu treffen:	134
Effiziente Workout-Alternativen für Vielbeschäftigte, wenn mal keine Zeit für mehr ist:	137
Fettverbrennung in Kombination mit Bewegung	141
Essen und Trinken vor und nach dem Workout.	145
Schlaf und Regeneration, Stress	148

Teil 3

Mindset

Was bringt dich dazu, dein Ziel zu erreichen und es dauerhaft zu halten?	159
Was hilft mir, meine Routine und meine Gewohnheiten zu ändern, um meinem Ziel näher zu kommen?	164
Was hilft noch, den Weg zu neuen guten Gewohn- heiten und Routinen zu erleichtern?	174
Epilog.	184
Impressum	187