

Jutta Lamy / Christina Zacker

Fatburner

Nahrungsmittel zum Abnehmen

Versteckte Dickmacher
Fettverbrennende Biostoffe
Ernährungstips zum Sport

MIDENA

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Fettzellen - die Energiespeicher Nr. Eins	10
Streß hilft gegen den Bauchspeck	11
Auf die Menge kommt's an	11
Fett allein ist nicht der Böse wicht	12
So kriegen Sie Ihr Fett weg	12
Sackgasse Fett	13
Hormone als Fatburner - sie entscheiden über unsere Figur	14
Fatburner Nr. 1: das Wachstumshormon	14
Fatburner Nr. 2: Glukagon	15
Fatburner Nr. 3: die Schilddrüsenhormone	16
Biostoffe - die Fettverbrenner aus der Nahrung	18
Vitamin C ist ein echter Fatburner!	18
Dicke Menschen leiden oft an einem Mangel an Vitamin C	19
Magnesium frißt das Fett	20
Cholin schützt unsere Nerven	20
Carnitin reguliert unseren Stoffwechsel	21
Linolsäure baut Fett ab	22
Methionin - der Motor gegen Fett	22
Taurin hilft abspecken	22
Leptin - Botenstoff für schlechte Zeiten	23
Enzyme - Wunderwaffe oder Selbstbetrug?	26
Enzyme, die Fett bilden	26
Enzymhaltige Präparate - keine Wundermittel	27
Schlankmacher contra Dickmacher	28
Weniger Fett mehr Nährstoffdichte	29
Zucker und Fett - die Dickmacher-Kombi	30
Alkohol als Dickmacher?	31
Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin	33
Auf die Regulierung der Blutfettwerte achten	34
Insulin macht uns dick!	35
Tierische Fette - die heimlichen Dickmacher	37

Pflanzenfette - die wertvollen Energielieferanten	37
Vorsicht vor versteckten Fetten	37
Kaltgepreßtes oder raffiniertes Öl?	40
Fettsäuren und ihre unterschiedlichen Eigenschaften	41
Omega-3 -Fettsäuren	42
Die Forscher streiten noch...	42
Übergewicht contra Idealgewicht	44
»Gute« und »schlechte« Nahrungsverwerter	45
Sind Übergewichtige mangelernährt?	45
Sind Frauen dicker als Männer?	46
Dicke Männer leben gefährlicher	46
BMI - drei Buchstaben für ein neues Idealgewicht	47
Wieviel Bauchumfang ist zuviel?	48
Mehr als 30 BMI? Dann müssen Sie abspecken	50
Dick durch Diät	50
Wie Ab-und Zunehmen funktioniert	51
Der »Jo-Jo-Effekt«	52
Eßstörungen führen zu Bulimie	53
Diäten - kritisch betrachtet	53
Warum die meisten Diäten ihren Zweck verfehlen	63
Von der Natur lernen	62
Die Eskimo-Diät	65
Die mediterrane Diät	66
Schlankheitspillen 6c Co.	68
Was von Schlankheitspillen zu halten ist	68
Algen zum Abnehmen?	72
Vorsicht vor »Light«-Produkten	72
Abnehmen ohne »Wundermittel« - die fünf goldenen Regeln	74
»Das Leben besteht in der Bewegung«	76
Sprinter verbrennen schneller	76
Machen Sie eine gute Figur!	77
Auf die Ausdauer kommt es an	77
Eiweiß für die Muskeln	78
Mit 2000 Kalorien sind Sie dabei	78
Welche Nahrungsmittel zum Sport passen	80
Der tägliche Energiebedarf: Unser Grundumsatz	84
Das Verbrennungs-Trio	85

Eiweiß	86
Kohlenhydrate	87
Ballaststoffe - nützlicher Ballast	88
Fett	89
Vitamine	90
Was uns krank macht: Mangel an	
Vitamin C und Vitamin B _x	92
Mineralstoffe - ohne sie läuft im Körper nichts	94
Spurenelemente - schon kleinste Mengen reichen	95
Fett oder Kohlenhydrate - was macht dicker?	96
Fett erzeugt Fett	96
Kohlenhydrate - die Energieverbrenner	97
Ausgewogene Ernährung - fettarm und kohlenhydratreich	97
Wählen Sie die richtigen Lebensmittel	100
Der Ernährungskreis	100
Gruppe 1: Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	101
Gruppe 2: Gemüse und Hülsenfrüchte	102
Gruppe 3: Obst	104
Gruppe 4: Getränke	107
Gruppe 5: Milch und Milchprodukte	113
Gruppe 6: Fisch, Fleisch und Eier	114
Gruppe 7: Fette und Öle	116
Abnehmen - und schlank bleiben!	118
So stellen Sie Ihr Eßverhalten um - diese 15 goldenen Regeln helfen Ihnen dabei	118
Wählen Sie die richtigen Lebensmittel - diese sieben goldenen Regeln sagen Ihnen, welche	120
Was Sie meiden sollten - drei Tips, damit Sie schlank werden und bleiben	121
Wie Sie Fett vermeiden können - die zehn goldenen Fett-Spar-Regeln	121
Nützliche Adressen	123
Weiterführende Literatur	124
Stichwortverzeichnis	125