

Dieter Markert " /

Die Markert-Diät

Schluß mit dem Jo-Jo-Effekt

Für immer schlank mit dem
sensationellen Turbo-Programm

GOLDMANN

Inhalt

Vorwort 7

/. Teil: Grundlagen 13

Die Überlebensstrategien des Körpers 15

Ernährung im Wandel der Zeiten 18

Nahrung und Gesundheit 27

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ihre Ursachen 31

Wie ermittle ich mein Normalgewicht? 35

Die Energieträger Fett und Kohlenhydrate 40

Was hat es mit den freien Radikalen auf sich? 46

Ohne Fleiß kein Preis 52

Das metabolische Syndrom 55

Was Sie über den Stoffwechsel wissen müssen 61

Diätstreß und Jo-Jo-Effekt 67

Die Regulierung des Fettansatzes:

Ob-Gen und Adipostat 70

Cellulitis 73

2. Teil: *Gesund abnehmen: Die Markert-Diät* 75

- Was Sie vorab wissen müssen 77
- Schlank und fit mit flüssiger Nahrung 78
- Der erste Fastentag 81
- Der Eiweiß-Drink 82
- Der Gemüsecocktail 83
- Wenn frühere Diäten erfolglos geblieben sind 84
- Mit Sport den Stoffwechsel ankurbeln 86
- Diätdauer und Erfolge 95
- Das Fastenbrechen 96

3. Teil: *Auf Dauer schlank bleiben* 99

- Gesunde Ernährung 101
- Den Turbo-Effekt am Laufen halten 103
- Zur Psychologie des Essens 104
- Fragen zur Markert-Diät 109

Literatur 121

Register 123