



die



EINFÜHRUNG »DIE DIÄT«

das xxxl-problem - und wie man es lösen kann

DIE XXXL-GESUNDHEITSKRISE

Was ist los im Schlaraffenland?
Was ist »normal« in Deutschland?
Ändern Sie Ihr Bild von sich
Wie kriegt man sein Fett weg?
Das wahre Schlankgeheimnis heißt:
Hormone
Erfolgsstory oder PR-Gag: Zehn Kilo in
zehn Tagen
Welcher Typ sind Sie?

DIE WELT DER HORMONE - DIE IHRES KÖRPERS UND DIE DER FORSCHER

Die Forschung, die Hormone und
die Speckpolster
Test: Sind Ihre Hormone im Gleich-
gewicht?
Hormone, die im Fettstoffwechsel
mitmischen
Die Hormonfabriken
Der hormonelle Weg durch den Körper
Kleine Appetit-Häppchen aus der
Forschung

ERST WALKEN - DANN LAUFEN

Laufen macht schlank I?
So spüren Sie Ihren Grenzpuß auf
Laufen macht schlank II?
Laufen macht schlank III?
Laufen macht schlank IV?
Do's & don'ts
Gast-Kolumne: Schlanke Manager

EIN DICKER MENSCH BETRITT DIE PRAXIS ...

So sieht ein Vitalcheck aus
Wie viel Fett steckt im Körper?
Der BMI und das Risiko
Messen Sie den Taillenumfang
Wie viel Fett können Sie verbrennen?
Die Laktatmessung
Die Spiroergometrie
At last, but not least: Blut-Tuning
So sieht ein typischer Befund eines
Dicken aus
Do's & don'ts
Tabelle: Werden
Fettverbrenner



frohmedizin: für immer schlank mit hormonen

DIE FETTFALLE: ZUCKER

Nun zur süßen Wissenschaft
Das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels
Die Sucht nach süß
Messen Sie! Was Ärzte leider nicht
immer tun

Das gute Hormon Insulin
Die Entdeckung des Zuckerfaktors
Was steckt hinter dem Zuckerfaktor?
Was sind eigentlich ...
Was macht Ihr Körper mit den Kohlen-
hydraten?

Insulin sperrt das Fett ein
Das dickste Ende: Insulinresistenz
Tabelle: Der Zuckerindex: GI
Tabelle: Auf einen Blick: GI & Gesund-
heit
Laufend sinkt der Insulinspiegel
Do's & don'ts

DIE EINFACHSTE SCHLANK-FORMEL HEISSTACHT

Schlank mit Eiweiß
Zum Glück gibt's Aminosäuren
Eiweiß mit IQ: Die biologische Wertigkeit
Ein gutes Eiweißkonzentrat ist...
Eine Ode an die Sojabohne ...
... und eine Ode an den Fisch
Tabelle: Wertvolle Eiweißquellen
Wie viel Eiweiß ist genug?
Wer Eiweiß sagt, muss auch B-Vitamine
sagen



Die Eiweißpulverstory
Do's & don'ts

DER QUELL DER JUGEND

Im Wartezimmer Gottes
Wachstumshormon - Ihr Turbomotor
Die Basis für das Junghormon heißt:
Eiweiß
Wie stimuliert man das Forever-Young-
Hormon?
Das Wichtigste: Insulin niedrig!
Holen Sie die vier Muskeltiere ...
Und zuletzt: Schlafen Sie gut
Die Sache mit dem Gute-Nacht-Hormon
Melatonin
Wachstumshormon & Sport - Muskeln
produzieren das Anti-Aging-Hormon
Do's & don'ts

FETT MACHT FETT?

Eicos - die Superhormone und das Fett
Das ist Fett... in den Augen des
Chemikers
Gourmet und Doktor sind sich einig ...
Einblick in den Fettstoffwechsel
Ein Wörtchen zum Cholesterin

ÖLKUNDIG? DAS ABC DER FETTE

Tabelle: So können Sie träges Fett sparen
Do's & don'ts

TESTOSTERON - DIE LUST AUF SEX, SPORT & SCHLANKE LINIE

Gewinnen Sie einfach mehr vom Hormon der Sieger
Test für den Mann: Wie viel Testosteron haben Sie?
Bewegung macht Lust auf mehr
Do's & don'ts

DAS MODEHORMON, DIE JUGEND UND DIE FIGUR

Warum DHEA schlank macht
Machen Sie Ihr DHEA selbst, Sie brauchen keine Pillen
Do's & don'ts

ÖSTROGEN - DIE FRAU, DIE SCHÖNHEIT UND DAS POLSTER

Wann macht Östrogen dick?
Warum braucht der Mensch Östrogen?
Do's & don'ts

EINE DRÜSE BEHERRSCHT IHREN STOFFWECHSEL

Wachen Sie auf- mit Jod ...
Die Sache mit dem Kröpf
Do's & don'ts

DER MANN, DAS ADRENALIN UND DER BAUCH

Noradrenalin und die saure Schlangendosis: Vitamin C
Do's & don'ts

DER SCHLANK-TRICK D

Abnehmformel: Dopamin
Auch Süßes macht »high«
Der Weg aus dem Süßhunger
Do's & don'ts

WIE DAS GLÜCK DEN APPETIT ZÜGELT

Serotonin braucht Helfer
Laufend gut gelaunt
Walken statt Psychopille
Noch mehr Glück: Endorphine
Do's & don'ts

WARUM STRESS DICK MACHT

Walken Sie den Stresshormonen davon
Ein Blick in Ihr Nervensystem
Do's & don'ts

DREI FATBURNER AUS DEM REICH DER MINERALIEN

Das Geheimnis meines Professors:
Phosphor
Ohne Eisen brennt kein Feuer, verbrennt kein Fett
Magnesium: weniger Stress, mehr Brennöffchen
Do's & don'ts

nach schlanken worten, nun taten 196

198 DER WEG ZU EINEM REIBUNGS- LOSEN FETTSTOFFWECHSEL...

- 199 Wie glücklich sind Ihre Zellen?
- 200 Fatburner-Cocktail
- 200 Ode an die Früchte der Natur
- 202 800 Gramm sind gar nicht so schwer

203 DAS ABC DER SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFE

- 208 Tabelle: Hitliste der Vitalstoff-Lieferanten
- 212 Do's & don'ts

214 WER NICHT TRINKT, NIMMT ZU

- 216 Bleifrei oder was?
- 219 Do's & don'ts

220 DIE ZAUBERFORMEL, DIE BUTTER- PÄCKCHEN WEGSCHMILZT

- 223 Was Sie durch Nordic-Walking gewinnen
- 224 Die Ausrüstung
- 226 Die richtige Technik
- 227 Walken Sie mit dem richtigen Puls
- 229 Kommt man walkend überhaupt in die Nähe seines Grenzpulses?
- 229 Vergessen Sie das Dehnen nicht
- 230 Das Herz und der Berg
- 232 Power-Programm für Fortgeschrittene

234 IHR WICHTIGSTER ABNEHM- PARTNER: LAUFSCHUHE

- 234 Ein guter Schuh muss ...
- 235 Worauf Sie beim Schuhkauf achten müssen
- 237 Wie stehen Sie im Leben?
- 239 Gast-Kommentar: Der Laufschuh für Vorfußläufer
- 240 Do's & don'ts

242 TRÄUMEN SIE SICH SCHLANK

- 243 Die Macht positiver Gedanken
- 244 Vergessen Sie den Pfundskummer
- 246 Denk-Strategien in ein schlankes Leben
- 250 Do's & don'ts





und die programme

MINI-WORKOUT FÜR MAXI-MUSKELN

Acht Minuten reichen
Und das brauchen Sie
Das Muskel-Workout
Workout 1
Workout 2

MUSKELSTRECK DICH

Dehnprogramm fürs Büro
Die acht wichtigsten Dehnübungen

MENSCH ÄRGERE DICH NICHT

Stress ist hausgemacht
So lassen Sie Entspannung in Ihr
Leben - sechs Grundregeln
Der Zwei-Minuten-Tiefschlaf
Und so fallen Sie sekundenschnell in
tiefsten Schlaf
Träumen Sie sich doch einfach schlank
Die Zehn-Minuten-Visualisation

DIE EICHHÖRNCHEN-METHODE: VERBRENNEN SIE IHR FETT

Kleine Vorarbeit
Achtung, fertig, los ...

Test: Welcher Fitness-Typ sind Sie?
In 12 Wochen zum bewegten Menschen
Der erste Monat - Züchten Sie sich
einen Walking-Reflex
Der zweite Monat - Entdecken Sie
Ihren Grenzpunkt
Der dritte Monat - Wer will, hebt ab
Lernen Sie fliegen: Der kleine Laufkurs
Gast-Kommentar: Natürlich laufen

DER START IN EIN NEUES, SCHLANKES LEBEN

Die Diät-Bausteine
1. Stufe: Vital-Fatburning
So sieht Ihr Vital-Fatburning-Tag aus
2. Stufe: Intervall-Diät
3. Stufe: Forever-Young-Diät
So sieht Ihr Intervall-Tag aus
Auf einen Blick - die Schritte in ein
schlankes Leben

REZEPT-BAUKASTEN-PROGRAMM

Forever-Young-Rezepte für jeden Tag
12-mal Frühstück
Fitness-Drinks mit Eiweiß
Super-Snacks - mal süß, mal sauer
Vegetarische Genüsse
Auf zur Pasta-Party
Zum Glück gibt's Fisch
Zum Abheben gut: Geflügel & Fleisch
Kräuter & Gewürze -
oder wie Geschmack heilt
124 Lebensmittel für ein schlankes,
langes Leben

424 Bücher zum Nachschlagen
425 Bildnachweis
426 Sachwörterverzeichnis
432 Impressum

