

Birgit und Geert Zebothsen

# für Männer

*denn Männer nehmen leichter ob!*

Herbig

# INHALT

Vorwort ..... 9

## I. Teil

DIE SPIELREGELN .....13

Männer entdecken ihre Gesundheit (und ihren Bauch) • Das absolute Unwort lautet »Übergewicht« • Schuld waren immer die Umstände • Fast alle bisherigen Diäten sind »weibliche Diäten« • Warum Männer von Natur aus leichter abnehmen • Der Körper besteht zu  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{1}{4}$  aus Fett (im Idealfall) • Unser Vagus-Nerv meint es gut mit uns • Der Body-Mass-Index sagt, ob man zu dick ist • Ein kleines Lineal als einziges Hilfsmittel • Reden wir endlich vom Körperfettanteil • Die neuen Waagen sind wahre Alleskönner • Was die Körperfettwerte bedeuten • »Nur« abnehmen oder auch noch einen Waschbrettbauch? • Das Erfolgsgeheimnis: Fett weg, Muskeln her • Die »Ernährungstypologie« • Ohne »PAL« taugt die ganze

Rechnerei nichts • Der richtige Nährstoff-Mix bringt's • Eiweiß vor allem aus pflanzlichen Quellen • »Leere« Kohlenhydrate machen dick  
Manchmal ist Fett sogar nett • Warum zu viel Zucker fast immer schadet • Noch ein Wort zu den Ballaststoffen

## 2. Teil

### **DAS PHÄNOMEN** ..... 55

4-Punkte-Programm, um ein anderer Mensch zu werden • Die neue Mengenlehre beim Essen • Nur ein voller Teller verspricht einen vollen Magen? • Was bedeutet niedrige Energiedichte? • Das neu entdeckte »Satt-ist-satt-Prinzip« - Der »Glykämische Index« • Warum Suppen super Schlankmacher sind • Die JA- und NEIN-Liste vermeidet Kalorien-Stress • Soll man jetzt berge- weise Gurken naschen? • Reden wir endlich vom Trinken • Auf Brot: Butter, Margarine oder gar nix? • »MCT« revolutioniert das Abnehmen • Auswärts essen (beim Italiener, Griechen, Chinesen 6t Co.) • Wie schnell nimmt man mit der Power-Diät für Männer eigentlich ab? • Jeden Tag ein wenig aus der Puste kommen • 3 x die Woche: Ihr Fitness-Einsteigerplan • Wer Muskeln aufbaut, wird noch besser schlank

### 3. Teil

DER BEWEIS. . . . .89

Abnehmen soll gefälligst Spaß machen • Der Morgen, an dem meine Frau sagt: »Das sind keine Muskeln, das ist ein Bauch!« • Wenn der Gürtel immer enger wird • Getrennte Garderoben für Phase A und Phase B • All die Diäten von Atkins bis Trennkost: ihre Schwachpunkte • Jedes Schlankprogramm startet im Kopf • Sind 20 Pfund in drei Monaten zu schaffen? • Ich kokse nicht, ich kekse, aber damit ist jetzt Schluss • Die Margarine, die eine Mager-rine ist • 12 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 17 g Fett: will man das bei jeder Mahlzeit wissen? • Das erfolgreichste Fitnessstudio hat 144 Stufen • Doggy-Walking als Diät-Methode? • Der Suppenkasper war ein Vollidiot • Täglich wiegen macht doch Sinn • Was einem durch den Kopf geht, wenn es um den Bauch geht • Ruhig mal über die Stränge schlagen (ohne Risiko) • Gewicht runter, Kondition rauf • Freunde finden meine Badehose zu groß • Der »Set-Point« gerät in Bewegung • Des Nachbars tolle Tipps • Nicht zu glauben: Ich kriege Muskeln • Test: Was wissen eigentlich Kellner und Wirte übers Abnehmen? • Die Erfolgs-Bilanz nach 85 Tagen

### ANHANG

Die neue Fett-Tabelle. . . . .145