



MARION GRILLPARZER

ABNEHMEN MIT GLÜCKSGEFÜHL

INHALT



ABNEHMEN MIT GLYX-GEFÜHLEN

Der Weg zum Erfolg...

... führt über GLYX und Trampolin
Wie ist die GLYX-Diät aufgebaut?

Das Ende der Kohlenhydratmast

Glaubenskrieg der Ernährungspäpste
Und warum essen wir alle mehr?

Von Dick nach Dünn

Was ist dick?
Das wahre Übergewicht
Einer nimmt schnell ab,
der andere nicht
Was macht uns eigentlich dick?
Und was macht uns dünn?

Unsere Essprogramme

Von wegen Glück — Angst
essen Seele auf
Wie Neandertaler im Supermarkt
Die Sache mit dem GLYX

Welcher Esstyp sind Sie?

Der Stoffwechsel -
das Rad des Lebens

Interview: Süßes macht so richtig dick



> DER WEG VON DICK NACH DÜNN 41

Die Leichtigkeit des Seins 42

Nutzen Sie die Federkraft 43
Das Antistressprogramm 46
Trampolin und Fettverbrennung 47

Die Wahrheit über Fett 48

Warum es schlank und glücklich macht 48
Neues aus der Forschung 52
Fett-Fahrplan ins schlanke Glück 54
Die Fett-Tabelle 56

Für Kohlenhydrate gilt: Raus aus der GLYX-Falle 58

Blutzuckerspiegel und Heißhunger 59
Warum Insulin so dick macht 61

Warum drei Mahlzeiten (oft) genug sind	62
Die Ballaststoff-Medizin	63
Die GLYX-Formel für ein schlankes Leben	64
Nichts geht ohne Obst & Gemüse	66
Der Mann, der Bauch und der GLYX	6 8
GLYX-Fahrplan ins schlanke Glück	70
Die GLYX-Tabelle	73
Schlankstoff der Natur: Eiweiß	76
Eiweiß ist ein Fatburner	77
Glück = Eiweiß + Kohlenhydrate	78
Vorsicht, Eiweißmangel!	79
Wertvolle Eiweißquellen (Tabelle)	80
Eiweiss-Fahrplan ins schlanke Glück	84
Fisch-Wissen	86
Interview: Keine Angst vor Fisch!	91
Noch mehr Fatburner	96
... aus der Vitalstoffkiste	9 6
Schadstoffe? Nein danke!	100
Nahrungsergänzung - nötig oder unnötig?	102
Trinken ist Entschlacken	105
Abnehmer müssen trinken	105
Kristall (-salz) der Gesundheit	108
Interview: Esstrainer im Trend	110
Schlank mit »Magie«	114
Glaube versetzt (Fett-)Berge	114
Leicht zu leben macht Spaß	116
Warum Stress dick macht und Wohlbefinden schlank	118
Meditation - das Glück aus der eigenen Mitte	120
Die Kraft der Rituale	123
Tipps vom Zeitexperten: Der Weg zum Erfolg führt über das Ziel	128



DAS GLYX-SPIEL KANN BEGINNEN

Das GLYX-Diätprogramm

1. Stufe: Fatburner-Suppentage
 2. Stufe: Fatburner-GLYX-Woche
 3. Stufe: GLYX-Baukastensystem
- Die 30 Spielregeln der GLYX-Diät

Das Trampolinprogramm

- Das Fatburner-Programm
- Das Minitramp-Muskel-Workout
- Das Problemzonenprogramm
- Das Dehnprogramm

Die Fatburner-Rezepte

- Der ideale »Slim«-Vorrat
- Die Fatburner-Suppen
- Gute-Laune-Frühstück
- Der schnelle Fatburner-Imbiss
- Kleine Zwischendurch-Snacks
- Lauter köstliche Hauptsachen
- Plus: Nix basta mit Pasta

Und nach der Diät?

Zum Nachschlagen	202
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	202
Register	204
Impressum	208