

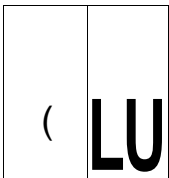
Die

Martin
Katahn

Intervall

Diät

schnell
abnehmen
nicht wieder
zunehmen



BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich

Inhalt

- Mein Dank 7
- 1 Einführung 9
- 2 Die Geburt der Intervall-Diät: Geschichte eines persönlichen Erfolgs 18
- 3 Die Entwicklung der Intervall-Diät: Forschungsarbeiten 23
- 4 Einstimmende Überlegungen 31
- 5 Gut begonnen ist halb gewonnen 37
- 6 Die Intervall-Diät für Frauen und Männer 45
- 7 Das Bewegungsprogramm zur Intervall-Diät 108
- 8 Pause von der Diät: Der Übergang zur Gewichtserhaltung 130
- 9 Test: Können Sie standhaft bleiben? 145
- 10 Vier Schritte zum Erfolg: Aufbau von Selbstvertrauen 151
- 11 Praktische Anleitung: So lernen Sie Ihr Gewicht beherrschen 166
- 12 Zusätzliche Menüpläne zur Intervall-Diät 174
- 13 Nachwort 202
- Anhang A
Kleine Kalorientabelle 203
- Anhang B
Teilnahme an der Folgestudie zur Intervall-Diät 212
- Kurzfassung der Intervall-Diät für Frauen 213
- Kurzfassung der Intervall-Diät für Männer 221
- Sachregister 229
- Rezeptregister 232