

Jutta Lamy / Christina Zacker

Nahrungsmittel, die abnehmen helfen

MIDENA

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1 Warum wollen Sie überhaupt abnehmen?	11
Fast ein Drittel der Bundesbürger hat Übergewicht	13
Auch Männer achten heutzutage auf ihre Figur	13
Diäten werden zum Zwang	13
Nicht jeder kann eine Mannequinfigur haben	14
Diät macht dick	15
Woher kommt Übergewicht eigentlich?	15
Welche Rolle spielt die Vererbung?	16
Übergewicht ist nicht nur eine Schönheitsfrage	16
»Light« heißt nicht kalorienarm	17
Wer muß eigentlich abnehmen?	18
Kapitel 2 Gesund abnehmen - bis zum Wohlfühlen	23
Allzuviel ist ungesund	25
Welcher Typ sind Sie?	26
Crash-Diäten halten nicht	26
Nur langsames Abnehmen bringt auf Dauer Erfolg!	27
Die Faustregel für Ihr Wohlfühl-Gewicht	27
Der Körper weiß selbst, was er braucht	28
Kapitel 3 Wie verwertet unser Körper die Nahrung?	29
Wie eine Maschine	31
Der Energiebedarf	31
Der Grundumsatz	31
Wie hoch ist unser täglicher Kalorienbedarf?	32
Das Trio, das unseren Motor am Laufen hält	33
Pflanzliche Fette sind ideal	34
Margarine oder Butter	35
Vorsicht: versteckte Fette!	35
Was enthält was?	36

Inhalt

Kapitel 4 Das ABC des Lebens: Vitamine & Co.	39
Lebenswichtig - aber keine Energielieferanten!	41
Die Vitaminfamilie.	41
Was die einzelnen Vitamine können	41
Unentbehrliche Bausteine: die Mineralien.	49
Kapitel 5 Vitamine aus dem Reagenzglas.	53
Wer braucht in jedem Fall mehr Vitamine?	55
3 x täglich - oder wie ist's am besten?	56
Was ist besser: Apotheke oder Supermarkt?	57
Kapitel 6 Viel trinken hilft beim Abnehmen.	61
Warum Wasser so wichtig ist	63
Warum man beim Abnehmen viel trinken sollte.	67
Kapitel 7 Bewegung tut gut.	69
Eine Viertelstunde pro Tag	71
Bringen Sie sich in Schwung!	71
Wieviel Kalorien verbraucht man bei welcher Tätigkeit?	73
Kapitel 8 Obst und Gemüse - die gesunden Fitmacher.	75
Vielfältig und gesund: Obst in fast jeder Form.	77
Die Stars unter den Früchten.	77
Vielseitigkeit ist Trumpf.	78
Auch Obst kann auf die Linie schlagen.	78
Der Geheimtip: Energiebomben für Geist und Körper.	78
Nussige Tips.	79
Trockenes Obst als Verdauungshelfer.	79
Hände weg von kandierten Früchten und Obstkonserven!	80
Der große Abnehmhelfer: Gemüse.	80
Je grüner, desto gesünder.	81
Hülsenfrüchte - nur »Dickmacher«?.	83
Erbsen, Bohnen, Linsen - wie geht's am besten?	84
Kapitel 9 Die besten Tips für Ihre Fitneß.	87
Die 20 tollsten Fitmacher.	89

Kapitel 10	Was und wie Sie einkaufen	91
	Am Gift kommt niemand vorbei	93
	Wie kaufe ich gesund ein?	93
	Kleiner Einkaufsratgeber	94
	Was sind eigentlich Zusatzstoffe?	95
	Vorratshaltung - früher und heute	97
	Wie lange bleiben Lebensmittel frisch	98
Kapitel 11	So schmeckt's am besten	101
	Nicht einfach reinbeißen!	103
	Die besten Tricks mit Obst und Gemüse	103
	Manche Gemüse- und Obstsorten können sich nicht riechen	104
	Gesund garen - wie geht das?	105
Kapitel 12	Kochtricks für die schlanke Küche	109
	Welches Gewürz zu welcher Speise	111
	Wie Sie die Zutaten in den Griff bekommen	111
	Vergessen Sie das Augenmaß	112
	Der »leichte« Soßentrick	113
	...wiegen Sie lieber nach	114
	Dabei bleiben Vitamine erhalten	114
Kapitel 13	In einem gesunden Körper...	115
	Der Geheimtip für gesunde Kost: die grüne Apotheke ...	117
	Was Forscher und Mediziner herausgefunden haben	120
	Die besten Tips zum Fit-Leben	120
Kapitel 14	Endlich geschafft - schlank und gesund!	125
	Die 11 goldenen Gesetze der Ernährungspäpste	127
	Der Ernährungskreis macht Auswahl und Einkauf leicht!	128
	Die 11 Tricks für alle erfolgreichen Abnehmkünstler	131
	Empfohlene Literatur	133
	Sachregister	135