

Dr. Karl Maier

DIÄTEN

150 Schlankmacher im Test

Ueberreuter

Inhalt

Vorwort

Die Nahrung einst und jetzt

Die Grundlagen der normalen Ernährung Y1

- Die Zusammensetzung unseres Körpers 11
- Die Vermessung des Menschen 12
- Die Verdauung 12
- Hunger und Sättigung 14
- Wasser - unser wichtigstes Lebensmittel 14
- Der Nährstoffbedarf 15
- Der Energiebedarf 16

Die Bestandteile der Ernährung 20

- Fette und Cholesterin 20
- Kohlenhydrate 23
- Ballaststoffe 27
- Eiweiß 29
- Alkohol 32
- Mineralstoffe 32
- Vitamine 39
- Gewürze 46

Besondere Ernährungssituationen 48

- Schwangerschaft und Stillzeit 48
- Säuglinge und Kinder 49
- Die Ernährung von Teens und Twens 49
- Seniorenernährung 50
- Sport und Ernährung 51
- Vegetarisch essen 53
- Fasten 54

Die Überernährung als Grundlage des Dickwerdens 58

- Soll und Haben - Wissenswertes über das »Normalgewicht« 58
- Ist Übergewicht erblich? 61
- Wie entsteht Übergewicht? 61

Die Psychologie der Ernährung	63
Über das Fett im Körper	63
Die gesellschaftlichen Folgen des Übergewichtes	64
Die körperlichen Folgen des Übergewichtes	64
Die Behandlung des Übergewichtes	67
Welche Methoden gibt es auf dem Weg zur schlanken Figur?	68
Wie läßt sich der Fettverbrauch senken?	70
Die Gründe für den Mißerfolg vieler Diäten	71
Wann eine Diät zum (wahrscheinlichen) Erfolg führt	74
Verhaltenstherapie	76
Operative Eingriffe	76
Der Weg zum wünschenswerten Normalgewicht	78
Allgemeine Tips	78
Die 7 wichtigsten Lebensmittelgruppen	80
Welche Stoffe beim Abnehmen nicht fehlen dürfen	81
Die Zusammenstellung der Mahlzeiten beim Abnehmen	83
Die Kalorientabelle	84
Bewegung als Abnehmehilfe	89
Die Grundlagen des körperlichen Trainings	91
Das Ausdauertraining	93
Alle Diäten auf einen Blick	98
Die Diätenliste	103
Diät-Gruppen	273
Die Hitparade der Diäten	280
Schlankmacher und Dickmacher	283
Psychologische Ziele des Abnehmens	287
Das kleine Diät-Lexikon	288
Nachwort	299
Literaturverzeichnis	301