

dr. ulrich
strunz

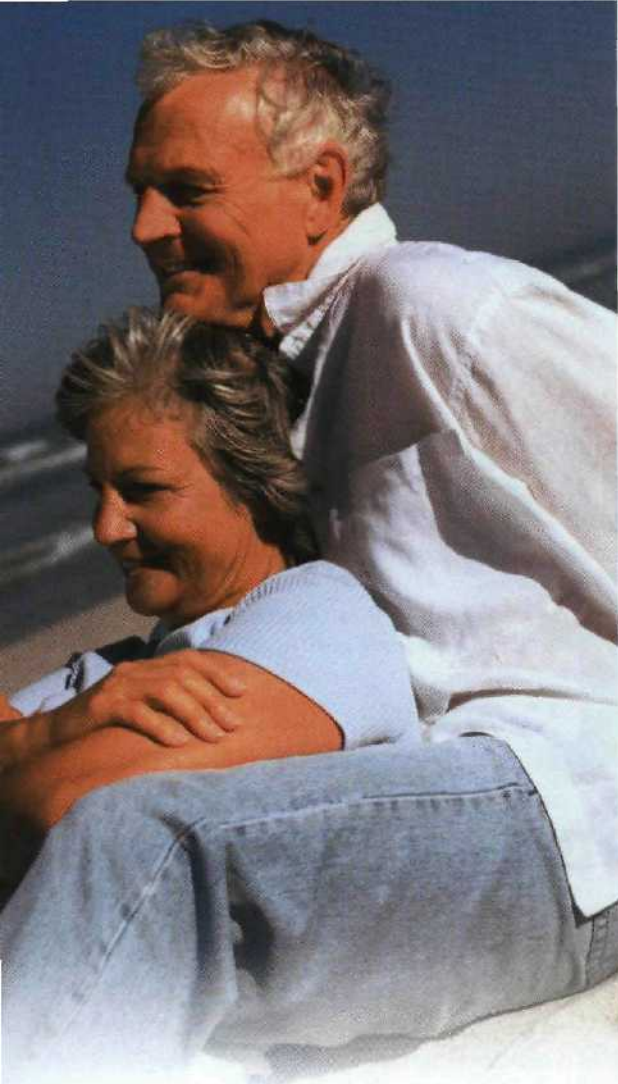
die neue
diät

fit und schlank durch
metabolic power

- +++ schlank und fit für immer +++
- +++ das geheimnis der enzymrevolution +++
- +++ maximale fettverbrennung sofort +++

HEYNE <

615.87



8 ein wort zuvor

10 schlank lebt länger

- 10 Jung heißt minus 400 Kilokalorien
- 11 Vergessen Sie das Moppel-Ich
- 14 Achtung, Bauchfett!
- 15 Fett hat Nebenwirkungen
- 16 Was heißt Forever Young?

19 tatort fettzelle

- 20 Wissen rund um die Speckschicht
- 20 Die Fettzelle
- 21 Vom Lauftier zur Couch-Potato
- 23 Ein Blick auf den Insulinstoffwechsel

24 Falsche Gebrauchsanleitungen

- 25 Die Ernährungsberatung der letzten 50 Jahre hat versagt
- 26 10 »neue« Ernährungsregeln der DGE
- 32 Sie sind nicht schuld ...

34 Drehen Sie den Hahn zu

- 35 Der kleine und der große Tank
- 37 Züchten Sie die richtigen Enzyme
- 40 Aus meiner Praxis – Schneller schlank

42 Der schlanke Körper braucht Eiweiß

- 43 Sind Sie ein Vier- oder Zwölfzylinder?
- 45 Eskimos in New York
- 45 Eiweiß bedeutet Jugend
- 47 Ohne Eiweiß funktioniert keine Diät
- 48 Natürlichste Medizin – Aminosäuren

52 Vollkorn? Nicht für 20 Millionen

- 53 Auch Vollkorn wird zu Zucker
- 54 Enzymrevolution – ein Prinzip fürs Leben

58 Und was ist jetzt mit Fett?

- 59 Weniger Fett – oder mehr laufen?
- 60 Warum wirken Diäten – oder wirken nicht?
- 62 Aus meiner Praxis – Messen – ein Experiment

64 enzymrevolution – die praxis

- 64 1. Stufe – Hahn zudrehen
- 66 2. Stufe – mit den Genen leben
- 68 3. Stufe – der Start ins Luxusleben
- 70 Luxuskohlenhydrate
- 72 Die Rezepte für die 1. Stufe
- 76 Die Rezepte für die 2. und 3. Stufe

93 **tatort kopf**

- 94 **Die Kraft der Gedanken**
- 95 Schlafen Sie sich doch einfach schlank

- 96 **Der Kopf und die Essentscheidung**
- 96 Am Anfang ist der Hunger
- 96 Die Sinne kann man nicht täuschen
- 97 Ein voller Magen isst nicht mehr gern
- 100 Die Diktatur der Dickmacher

- 102 **Warum Stress dick macht**
- 103 Nur kein Stress ...
- 103 Stress einfach wegatmen

- 106 **Abnehmen mit Köpfchen –
Expertenrat von Dipl. psych.
Tibor Trautmann, Berlin**

111 **tatort muskel**

- 112 **Der Tank ist leer, wie beim Marathon**
- 113 So bringen Sie Ihre Enzyme auf Trab
- 115 **Der neue Körper kann ruhig genießen**

- 118 **Fettverbrennung kann man messen**
- 118 Spiroergometrie deckt alles auf
- 119 Maß für Fettenzyme – Respiratorischer Quotient (RQ)
- 120 Diese Kurven machen Kurven
- 121 Marathon ist Enzymrevolution
- 122 Aus meiner Praxis –
Kohlenhydratleer zum 100-Prozentler

- 124 **Ein tiefer Blick in den Muskel**
- 124 Lauter kleine Energiekabel
- 126 Schlankkapital Mitochondrien
- 126 ATP – das schnelle Futter
- 128 Die limitierende Sache mit dem Laktat
- 129 Schlank, fit & gesund heißt aerob





130 Ausdauernd ans Fett

130 Kalorien verbrennen statt reduzieren

131 Ausdauer lockt fettverbrennende Enzyme

131 Die Kalorie, das Laktat, der Grenzpunkt

132 Der grüne Bereich – Ihre Spielwiese

133 Laktat ganz praktisch

134 Der rote Bereich ist tabu

134 Wie viel Bewegung hätten Sie gerne?

134 Intervalle laufen – mehr Fett verbrennen

135 Der Nüchternlauf

136 Welches Training darf es denn sein?

138 Einfach mehr aktive Muskelmasse

139 Der saure Muskel und das Krafttraining

140 Das Fatburnergeheimnis – der Nachbrenneffekt

140 Kraft vor Ausdauer – oder andersherum?

142 Training – wollen Sie Klasse oder Masse?

144 muskelpraxis – ihre lebensversicherung

145 Vorsicht, falsche Bewegungsmuster!

146 Sorgen Sie für eine starke Mitte

149 Basiswissen Zirkeltraining

158 achtung, fertig, los!

159 Start mit dem Aufwärmprogramm

160 Nun geht's ans Zirkeltraining

162 Übungen für den Weckzirkel

168 Übungen für den Könnertzirkel

174 Dehnen nicht vergessen!

180 Fit for fun – und mehr Muskeln?

181 Tipps & Tricks fürs Studio

181 Mit der Maschine auf du und du

182 Freies Hanteltraining auch im Studio

- 185 tatort blut**
- 186 Wie der Motor noch mehr Fett verbrennt**
- 186 ... gibt Vollgas
- 186 ... tunkt den Motor
- 187 ... zaubert mehr Zylinder
- 187 Schlank durch Schlucken
- 187 Die beiden Schlankhormone
- 188 Immer wenn er die Pille nahm ...**
- 189 Gezielt – und gekonnt
- 190 Vitamine sind doch gefährlich!**
- 190 Vitamine nur dazu – nicht anstatt
- 191 Gezielt und gekonnt – so geht's
- 192 Das Magnesium und die fett-fressenden Monster**
- 193 Wer den Nobelpreis kriegt, hat recht – oder?
- 194 Magnesium gegen Stress
- 195 L-Carnitin – der Super-Fatburner**
- 196 Schlank mit L-Carnitin?
- 197 Für Senioren & Vegetarier
- 197 So nehmen Sie L-Carnitin ein
- 198 Noch mehr Eiweiß für den Superfettstoffwechsel
- 200 Was fehlt zur guten Figur?**
- 200 Tyrosin + Jod + Selen
- 201 Haben Sie das?
- 201 Übergewicht – Diagnosen aus dem Labor
- 203 Das sollte man auch messen lassen
- 204 ein wort zum schluss**
- 205 Register**

