

Q 278749

Dr. med. David Fäh

Die kleine AbnehmFibel

Leichter leben lernen – mit Freude und Genuss



613.2

Inhalt

Impressum	3
Autor	5
Inhaltsverzeichnis	6-10
Vorwort	11
Einleitung	12-17
Tipps	18-147

Nahrungsmittel und Nährstoffe (Tipps 1-26)

Früchte und Gemüse laufen jedem Powersnack den Rang ab	20
Wer beim Fett spart, muss auf weniger verzichten	21
Inhaltsangaben auf Lebensmittel-Verpackungen lügen nicht	22
Wie Eiweiss zu helfen weiss	23
Wasserbomben sind Kalorienzwerge	24
Fasern machen satt und halten fit	25
Fleischliche Gelüste mit edlen Stücken stillen	26
Viele Light-Produkte sind schwere Blender	27
Pizzas gibt's auch leicht belegt	28
Dem Federvieh geht das Fett unter die Haut	29
Milch ist (hand)feste Nahrung in flüssiger Form	30
Selbst in gesundem Öl schwimmen Kalorien	31
Kenner achten bei Früchten und Gemüse aufs Äusserste	32
Für versteckte Fette gibt es hunderte Hinterhalte	33
Bei Flüssigem fällt Kalorien sparen leicht	34
Mit Zucker verzicht schneller zum Zielgewicht	35
Hülsenfrüchte haben es faustdick hinter der Schale	36
Tee hält satt mit Wärme und Würze	37
Selbst unter Käsen gibt's figurfreundliche Exemplare	38
Viele Fasern = kein Brot für Fettpolster	39
Gepresste Früchte sorgen für eine saftige Kalorienspritze	40

Für vegetarische Produkte gilt keine Extrawurst	41
Auch für Zucker gibt es Tachometer	42
Sportgetränke bremsen die Fettverbrennung	43
Nicht alles, was schwimmt, ist leicht	44
Energy-Drinks sind flüssige Kalorienbomben	45

Zubereiten (Tipps 27-47)

Garen im Backofen lässt Pfunde schmelzen	48
Feiner Käse – feine Figur	49
Wohl temperierte Butter streicht sich linienfreundlicher	50
Kundige Konsumenten kaufen kalorienbewusster	51
Kartoffeln gibt's auch in figurfreundlichen Varianten	52
Brot im schlanken Gewand	53
Wirklich gesunde Joghurts entstehen zu Hause	54
Bei der Grösse der Verpackung ist weniger mehr	55
Nicht jedes Müesli hält fit	56
Ein Dressing mit Pfiff pfeift auf Kalorien	57
Rezeptbücher sind keine Blaupausen	58
Sandwiches schmecken auch mit schlanken Scheiben	59
Schlanker Dip macht fit statt fett	60
Abnehmen fängt schon beim Einkaufen an	61
Küchenpapier entschärft Frittiertes und Paniertes	62
Schlanker Genuss für Pastakenner	63
Kalorienbewusste Köche haben was auf der Pfanne	64
Öl dosieren hilft Fett verlieren	65
Der Kalorien-Teufel steckt oft in der Sauce	66
Shopper mit Plan gehen Verkaufs-Tricks nicht auf den Leim	67
So figurfreundlich kann Grillieren sein	68

Essen und Geniessen (Tipps 48-67)

Satter Gewichtsverlust statt Hungerfrust	72
Leichter Apéro macht Gaumen und Linie froh	73
So geht Trinken nicht vergessen	74
Frühstück mit Eiweiss hält den Magen stumm	75
Schlemm-Exzesse sind kein Grund zum Aufgeben	76
Klare Suppen machen in jeder Form eine gute Figur	77
Feines Dessert für Genuss ohne Nachgeschmack	78
Schlanke Extrawurst in Kantine und Restaurant	79
Fruchteis verschont Figur	80
So bleibt Grünzeugs stets griffbereit	81
Auch Eilige sollten sich ein gesundes Frühstück gönnen	82
Richtige Strategie nimmt Fingerfood den Hüft-Schrecken	83
Beim Brunch lohnt der Umweg über den Teller	84
Bei Kalorienreichem zwischendurch droht die Abnehmfallte	85
Abgelaufenes nicht im eigenen Magen entsorgen	86
Starke Beilagen bremsen Naschgelüste	87
Figurfreundliche Belohnung zur Pause und zum Dessert	88
So hinterlassen Buffets keine Spur an der Figur	89
Verstärkter Geschmack steigert Appetit	90
Kulinarische Auszeit entschärft Feiertage	91

Kalorienverbrauch im Alltag (Tipps 68-78)

Heisskalt kurbelt Kreislauf an	94
Den Alltag nutzen, um Kalorien zu verbrutzeln	95
Mit tauglichen Trettern allzeit bereit	96
Kaugummi kauen frisst Kalorien	97
Schreibtisch-Übungen machen müde Muskeln munter	98
Selbst Hausarbeit hat ihre bewegten Seiten	99
Kalorienverbrauch im Alltag Schritt für Schritt erhöhen	100
Scharfes macht dem Kreislauf Feuer	101

So bewegend kann Kommunikation sein	102
Auf Stehen stehen steigert den Energieverbrauch	103
Bewegungsräuber verstecken sich meist daheim	104

Fitness in der Freizeit (Tipps 79-89)

Wiedereinstiegs-Hilfe für Bewegungs-Abstinenzler	108
Fitness vor dem Frühstück fördert Fettverbrennung	109
Sport ohne Mord kilt Kalorien am nachhaltigsten	110
In Fett steckt besonders viel Saft	111
Dem Jo-Jo-Effekt ein Schnippchen schlagen	112
Fett-Verbrenner bewegen sich im Sauerstoffüberschuss	113
Training im trauten Heim kann auch wirksam sein	114
Essenspause nach Fitness verlängert Fettverbrennung	115
Fett verlieren bringt mehr als bloss Gewicht reduzieren	116
Fitnessgerät im Hosentaschen-Format	117
Leichtes Abendessen verstärkt den Bewegungseffekt	118

Umdenken (Tipps 90-115)

Abnehmen gelingt am besten Schritt für Schritt	122
Auch die «Tour de Taille» lässt sich nur in Etappen meistern	123
Beim Abnehmen verspricht Alltagsnähe den grössten Erfolg	124
Kulinarische Sündenböcke gibt es nur in den Medien	125
Die Macht der Gewohnheit für sich nutzen	126
Regelmässige Rhythmen reduzieren Rundungen	127
Damit Abnehmen gelingt, muss auch der Zeitpunkt stimmen	128
Erreichbare Abnehmziele erhöhen Erfolgsrate	129
Sieben «Ess-Tempo-Bremsen» auf einen Streich	130
Mit Abnehmpartner im Boot, Gewicht im Lot	131
Keine Abnehmmethode wirkt bei allen gleich gut	132
Mit den Abnehmplänen an der grossen Glocke besser zum Ziel	133
Gewicht reduzieren durch Fetlimitieren	134

Schade um jede Sünde ohne Genuss	135
Abnehmer mit Erfolg gucken nicht in die Röhre	136
Aus Rückschlägen Fortschritte machen	137
Süsse Versuchung: Aus den Augen, aus dem Sinn	138
Teller leeren füllt Rettungsringe	139
Holz, aus dem erfolgreiche Abnehmer geschnitzt sind	140
Anderweitige Aktivitäten verscheuchen Naschgedanken	141
Gurt und Klamotten messen oft besser als Elektronik	142
Stress vergeht auch ohne Kalorien	143
Richtiger Umgang mit Geschirr macht Augen satt	144
Vor dem Essen einige Gänge zurückschalten	145
Auszeit mit Genuss verhindert Verdross	146
Stress-Stiller sind Gewichts-Killer	147

Anhang

Nahrungsmittel mit niedrigem Glykämischen Index	148
Fettriesen und -zwerge gibt es in jeder Lebensmittelgruppe	149
Erklärung von Begriffen	150
Die grössten Irrtümer beim Abnehmen	151
Auf den Punkt gebracht	152
Nützliche Internetadressen	153
333 Abnehmtipps	154
Notizen	155-160