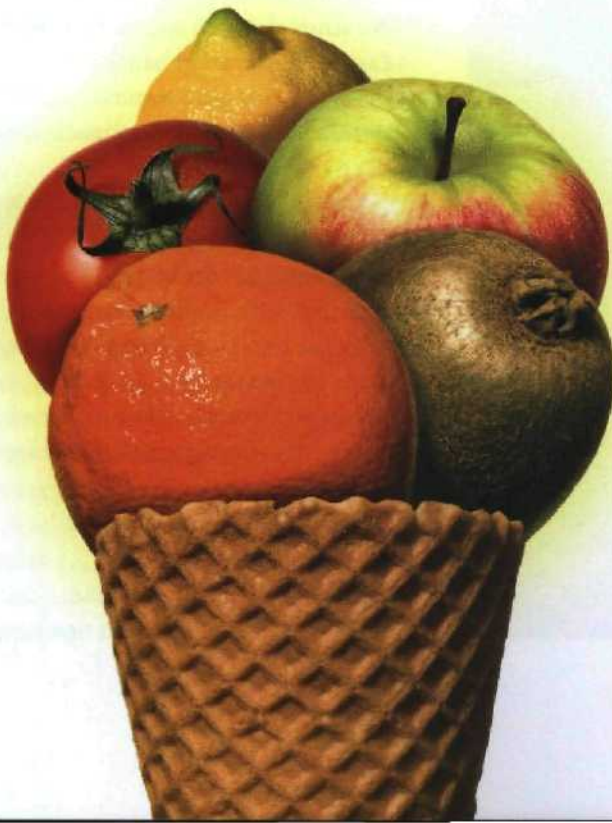


α279660

PROF. DR. OLAF ADAM | DR. MARCELA ULLMANN

SCHLANK *ohne* HUNGER

SO ÜBERLISTEN SIE IHREN APPETIT!



613.2



Hunger entsteht im Gehirn 5

Dem Hunger auf der Spur	6
Einst Lebensretter, heute Risikofaktor	7
Übergewicht: eine Sache der Vererbung?	10
Hunger und ein knurrender Magen sind zweierlei	11
Der Stoffwechsel macht's	13
Mit Köpfchen gegen die Pfunde	15
Unser Gehirn – ein gigantisches Netzwerk	16
Die Landkarte hat ausgedient	17
Gehirnarbeit rund um die Uhr	18
Lernen und vergessen	19
Arbeiten Männergehirne anders als Frauengehirne? ..	22
Das Hunger-Sättigungs-Orchester	25
Das selbstsüchtige Gehirn	28
Das Gehirn als Wissensarchiv	30
Unsere Sinne als Appetitmacher	31
Wenn die Seele hungert	33

Essen ist mehr als nur Sättigung 37

Werden Sie ein Gourmet	38
Wir schmecken fünf und riechen Tausende Qualitäten ..	39
Essen – gestern und heute	41
Die große Zuckerschwemme	42
Unsere heutige Ernährung macht uns krank	43
Die Gene der Steinzeit	44
Fette und Kohlenhydrate – eine fatale Kombination ..	46
Was hungrig und was satt macht	48
Vom Hunger zur Sättigung	49
Gute und schlechte Kohlenhydrate	50
Jeder hat sein persönliches Gewichtsproblem	53
Gesucht: ein Weg aus der Fettfalle	54
Warum sich Fasten nicht zum Abnehmen eignet	54
Welche Abnehmstrategie ist die beste?	56
Wissenswertes über Eiweiß	58
Die Hay'sche Trennkost	59
Low Carb	60
Low Fat	60
Gesund kombiniert: Low Fat und Low Carb	62

Zum Nachschlagen

Bücher, die weiterhelfen	171
Adressen, die weiterhelfen	171
Register	172
Impressum	175

Schlank sein: Sache des Lebensstils ... 69

Vier Personen – vier Erfolgsgeschichten	70
Hunger wird nicht nur durch Essen gestillt	71
Petra: alleinerziehend und willensstark	72
So meistert Petra jetzt den Alltag	77
Helen: sensibel und anspruchsvoll	80
So meistert Helen jetzt den Alltag	85
Karin: familiär und engagiert	88
So meistert Karin jetzt den Alltag	93
Wolfgang: lebensfroh und erfolgreich	96
So meistert Wolfgang jetzt den Alltag	102

Den Hunger besiegen 105

Gestalten Sie Ihren Alltag neu	106
Ohne Hunger schlank werden	107
Wie schnell sollten Sie abnehmen?	109
Warum möchten Sie abnehmen?	111
Erst planen, dann loslegen	112
So kommen Sie wieder in Form	116
Welche Sportarten sind geeignet?	116
Erlaubt ist, was Ihnen gut tut	120
Wie Sie gefährliche Klippen umschiffen	121
Nahrung für die Seele	122
Gehen Sie motiviert an den Start	125

Rezepte zum Abnehmen 127

Kochen Sie sich schlank	128
Wichtig beim Abnehmen: viel trinken	129
Wie Sie Speisen ohne Fett zubereiten	129
Wie Sie Speisen ohne Kohlenhydrate zubereiten	129
Morgens: Kohlenhydrate sorgen für Energie	130
Das dürfen Sie sich zum Frühstück gönnen	131
Zwischenmahlzeiten am Vormittag	131
Mittags: leckere Low-Fat-Gerichte	142
Fit mit Kohlenhydraten	142
Abends: raffinierte Low-Carb-Gerichte	156
Verwenden Sie gute Fette	156

