

FÜR IMMER SCHLANK

gezielte Ernährung

Inhalt

Vorwort	9
Abnehmen und für immer schlank bleiben	11
Wechselwirkung von Übergewicht und Bewegungsmangel	11
Gesundheitliche Folgen des Bewegungsmangels	13
dauerhafte Gewichtsabnahme	14
Umstellung der Ernährung und Änderung der Eßgewohnheiten	14
Erfolgreich abnehmen - aber wie?	20
Lernschritte zur Änderung unserer Ernährungsgewohnheiten	22
Die Wahrheit über Schlankheitskuren	24
Schlankheitskuren mit extremer Nährstoffrelation	24
Wirkungen eines regelmäßigen, sinnvollen Bewegungstrainings	30
Erhöhter Energieverbrauch und Normalisierung des Appetitverhaltens	30
Anforderungen an ein geeignetes Bewegungstrainingsprogramm	32
Energieverbrauch durch körperliche Aktivität...	34
Laufen und seine Sonderstellung unter den Ausdauersportarten	36

- Anleitung für Lauf-Anfänger.	37
Weitere geeignete Sportarten.	38
- Vor- und Nachteile geeigneter Sportarten.	39
Mein persönliches Bewegungsprogramm.	44
Die Kontrolle der Leistungssteigerung.	45
- Die richtige Pulsmessung.	45
- Das Testen der verbesserten Leistungsfähigkeit	46

Haben Sie das richtige Gewicht? 49

Normalgewicht, Sollgewicht, Wohlfühlgewicht und Idealgewicht.	49
- Die Broca-Formel.	49
- Das Märchen vom »schweren Knochenbau«.	52
- Gewicht durch Muskeln oder Fett?.	52
- Der Body-Mass-Index.	53
- Die Waist-hip-ratio-Formel (WHR).	56
- Testen Sie Ihr Gewicht.	57

Das Programmieren der Gewichtsabnahme. 58

Gewichtsabnahme und Halten des erreichten Gewichts durch Erstellen eines Abnahmeprogramms.	58
Was Sie über die Energiebilanz wissen müssen.	59

Die Berechnung des Energiebedarfs. 61

Faktoren, die den Energiebedarf bestimmen.	61
- Der Grundumsatz.	61
- Der Leistungsumsatz.	63
Die Planung der Mahlzeiten nach dem Energiebedarf_____	64
Die physiologische Leistungskurve.	65

**Die richtige Auswahl und Zubereitung
der Mahlzeiten. 67**

Der Ernährungskreis und die 7 Lebensmittelgruppen_____	67
- Gruppe 1: Getreide, Brot und Kartoffeln.	72
- Gruppe 2: Gemüse und Hülsenfrüchte.	75

- Gruppe 3: Obst	77
- Gruppe 4: Getränke	79
- Gruppe 5: Milch und Milchprodukte	79
- Gruppe 6: Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	81
- Gruppe 7: Fette und Öle	82
Was sind Light-Produkte?	85
Zusammenstellung einer vollwertigen Ernährung zur Gewichtsreduktion mit Hilfe des Ernährungskreises	86
- Übersicht über geeignete und weniger geeignete Lebensmittel zur Gewichtsreduktion mit 1200-1500 Kalorien/Tag	87
- Orientierungshilfe für richtiges Essen und Trinken mit ca. 1200-1500 Kalorien/Tag	89
Der Zusammenhang zwischen Energiebilanz und erfolgreicher Gewichtsreduktion	90
- Tagesplan mit 1200 Kalorien	92
- Tagesplan mit 1500 Kalorien	93
- Berechnungsbeispiele für die Zufuhr von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten	94
Das Wichtigste über Ballaststoffe	97
Regelmäßige Gewichtskontrolle	99
Die persönliche Gewichtskurve	100
Selbstkontrolle mit Gewichtskurven und -tabellen	100
Wege zu einem neuen Eßverhalten	105
Die psychischen Ursachen des Essensdrangs	105
Das Ernährungstagebuch	106
Kritische Situationen	114
Der bewußte Umgang mit »Freißanfällen«	117
- So lernen Sie bewußtes Genießen	117
Langsamer Essen lernen	118
Der richtige Eßrhythmus	120
Anhang	123
Literaturnachweis	123