



Pamela Peeke

Fett-Falle 40

- Warum Diäten ab 40 ins Leere laufen
- Wie Sie die Fetthormone stoppen

Das revolutionäre
Programm des
National Institute
of Health (USA)

Inhalt

Einleitung	6
Teil I: Stress macht dick	13
1. Die einzelnen Stress-Stufen	14
2. Was sagt die Wissenschaft über die Stress-Reaktion?	30
3. Stress-Essen: Erstellen Sie Ihr persönliches Profil	54
Teil II: Die drei Strategien	73
Strategie 1: Stresstabil durch Umdenken	74
4. Die Hohe Kunst des Umdenkens.....	75
Strategie 2: Stresstabil durch Ernährung	104
5. Die Steuerung der Corti-Phase	105
6. Ernährung mit 40	138
7. Kampf dem Fett	164
Strategie 3: Stresstabil durch körperliche Aktivität	192
8. Der Doppelschlag: Stress und Inaktivität in den Wechseljahren	193
9. Um Gewicht zu verlieren, müssen Sie Gewichte heben	236
10. Schnüren Sie ein Paket!	287
Anhang 1: Glossar	294
Anhang 2: Wichtige Adressen	296
Register	298
Literaturverzeichnis	302