

225529

Knaur

Birgit Zebothsen

Abnehmen nach der Schwangerschaft

- Ideal für stillende Mütter:
blitzschnell und einfach zubereitet
- Mit Gymnastikprogramm und großer Fetttabelle



6.15.87

Geleitwort

5

1

Das Wunschziel: wieder schön, schlank und fit

7

Warum die Pfunde nicht einfach verschwinden

8

Erst schwanger, dann dick – und irgendwann gibt's den großen Frust

8

Was Wissenschaftler dazu sagen

10

Dem Körper auf die Sprünge helfen

13

Thema Stillen: Nimmt man dabei ab?

16

Der Mensch braucht Ziele: Was wollen Sie wiegen?

19

So berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index

19

2

Die Snacking-Diät: öfter essen – weniger wiegen

22

Snacking – die Schön-schlank-fit-Sensation

24

Fit statt fett: die Formel, die Ihr Leben verändern kann

24

Langes Herumhantieren in der Küche muss nicht sein

26

Mehr und öfter essen und weniger wiegen – das geht!

27

Letzter Hinweis vorab: Grundumsatz und Arbeitsumsatz haben nichts mit Geschäften zu tun

30

Sieben »Babypausen« pro Tag: die Rezepte

32

Über Kalorien wird nicht mehr geredet

32

Die Snacking-Rezepte

33

Die Prognose: Wenn Sie jetzt schlank werden, bleiben Sie's auch!

61

Eigene Snacking-Kreationen: Nur Fett macht fett!

62

Worauf Sie achten sollten, wenn Sie eigene

Snacking-Portionen erfinden

62

Die große Fetttabelle

64

Auf einen Blick: Schlankmacher – Dickmacher

73

Leckere Salat- und Drink-Ideen

74

Wie wär's mit folgenden Salatmischungen?

74

Drinks – echte Snacking-Mahlzeiten

75

Die Kurzdiet beim Stillen

76

Stillen: Gut für Ihr Baby, gut für Ihre Figur, gut für Ihr Feeling

76

Die Problemzonen-Gym: sanftes Bodytraining 94

Leichte Übungen unterstützen das Snacking 96

Aktiv ran an den Babyspeck 96

Schlaffer Bauch und Hängebusen – die Krise der »verpfuschten Figur« 97

Jede Schwangerschaft hinterlässt Spuren 99

Ein bisschen »Fast-so-Feeling« braucht der Mensch 101

Problemzonen-Gym: Sieben Übungen für jeden Tag 102

Kinderleicht, aber effektiv 102

Das Übungsprogramm 105

Bauch, Taille, Po, Beine, Rücken okay – und das Sorgenkind Busen? 112

Das erweiterte Bauch-Beine-Po-Programm: Was Sie zusätzlich tun können 114

Das Idealkonzept für jeden Bodytyp 116

Von der Birnen- bis zur Möhrenform: das individuelle Programm 116

Bodytyp »Birnenform«: So pushen Sie sich obenherum 117

Bodytyp »Apfelform«: am besten raus an die frische Luft 119

Bodytyp »Spargelform«: Wie man muskelmäßig zulegt 119

Bodytyp »Erdnussform«: Räumen Sie dem Fun-Faktor Vorrang ein 121

Bodytyp »Möhrenform«: Wie wär's mit Treppenflitzen? 122

Der Frische-Flash: Das braucht die Haut 124

Die beste Pflege für Busen, Bauch, Beine & Co. 126

Das Pflegeprogramm für sofort 126

Wohlfühltipps für zwischendurch 129

Schwangerschaftsstreifen: Hilft das Zupfen wirklich? 131

Der Bauch: immer Ärger mit den Alpha-Fettzellen 132

Dekolletée: So können Sie wieder einen tiefen Ausschnitt tragen 133

Das neue Pflegeprogramm: ein erhebendes Gefühl für den Busen 134

Der Knackpunkt: Wie Sie Ihren Po aufpeppen 135

Cellulite: So lässt sich Orangenhaut wieder glatt bügeln 136

Mitesser oder Pickel: Schuld sind die Hormone 138

Der Body-Mass-Index (BMI-Tabelle) 140

Adressen/Literatur 141 | Register 142 | Impressum 144

3

4