

α 310976

PROF. DR. MED. OLAF ADAM | DR. YVONNE BRAUN

# DIE ZUCKER- FETT-FALLE

*Wie Sie den  
größten Dickmacher  
besiegen*

615.87

**SERVICE** Bücher, die weiterhelfen S. 171 • Adressen und Links, die weiterhelfen S. 171 • Sachregister S. 172 • Rezeptregister S. 174 • Impressum S. 175

Vorwort .....	4
---------------	---

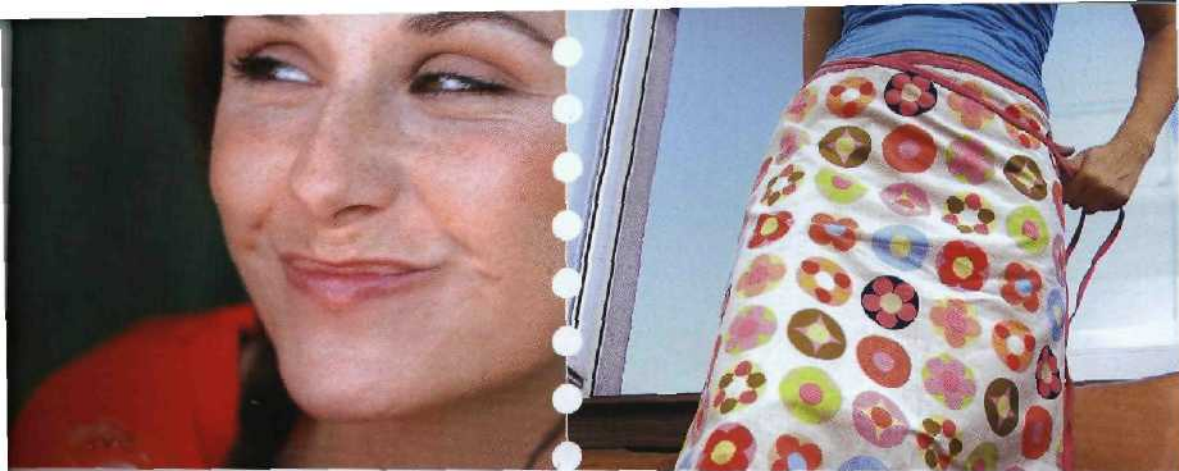
## ESSEN, WIE ES ZU MIR PASST 6

Alles Wichtige auf einen Blick .....	8
<b>Sind wir wirklich, was wir essen?</b> .....	10
Essen heute – ein Problem .....	11
Vorsicht, Falle: zu süß und zu fett .....	13
<b>Unser Erbe aus der Steinzeit</b> .....	16
Allesesser Mensch .....	17
<b>Devise: Fett sparen für Notzeiten</b> .....	18
Wie der menschliche Stoffwechsel arbeitet .....	19
Wie wir zunehmen .....	20
Fettzellen – wichtige Steuereinheiten .....	22
So gerät der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht .....	24
Der Faktor Stress: Lust auf Süßes und Fettiges .....	25
Wie der Fettabbau funktioniert .....	26
<b>Was wir wirklich brauchen</b> .....	28
Von gutem und schlechtem Zucker .....	29
Was bringt eine reine Low-Carb-Diät? .....	37
Wie wichtig ist der Glyx-Faktor? .....	38
Was macht die Zucker-Fett-Falle so gefährlich? .....	39
Gute Fette, schlechte Fette .....	40
Was bringen Low-Fat-Diäten? .....	45
Eiweiß – ein wichtiger Baustoff .....	46
<b>Warum wir essen, wie wir essen</b> .....	48
Die Seele isst mit .....	49
Gefühle und Essen? Ganz normal! .....	52

## SO ENTKOMMEN SIE DER ZUCKER-FETT-FALLE! 58

Alles Wichtige auf einen Blick .....	60
<b>Immer im richtigen Rhythmus</b> .....	62
Die Trennkostpioniere .....	63
Wie unsere innere Uhr unseren Stoffwechsel bestimmt .....	65
Essen Sie sich schlank! .....	66
Oft gefragt .....	69
<b>INTERVIEW: Susanne und Max</b> .....	70





<b>So gelingt Ihre Ernährungsumstellung</b> .....	72
Seien Sie gut zu sich! .....	73
Gute-Laune-Faktor Bewegung .....	76
Bloß kein Stress! .....	79
Schlafen Sie gut! .....	83
<b>INTERVIEW:</b> Anne-Kathrin .....	84

## **LOS GEHT'S: ALLES, WAS SIE BRAUCHEN** 86

Schön schlank. So geht's! .....	88
<b>Richtig einkaufen</b> .....	90
Achten Sie auf gute Qualität! .....	91
Obst und Gemüse .....	92
Getreide und Getreideprodukte .....	94
Milch und Milchprodukte .....	96
Eier .....	97
Fleisch und Wurst .....	98
Fisch .....	100
Von Getränken und flüssigen Lebensmitteln .....	102
<b>Einkaufsfallen umgehen</b> .....	110
Schnell selbst gemacht oder fix und fertig? .....	111
Zusatzstoffe und wie sie wirken .....	112
Ein bisschen Supermarktpsychologie .....	113
Die Top-Ten-Lebensmittel und besten Snacks für jede Tageszeit .....	118
Essen unterwegs! .....	120

## **FEINE SCHLANK-MIT-GENUSS-REZEPTE** 124

Low-Fat-Mahlzeiten: Frühstück .....	126
Low-Fat-Mahlzeiten: Mittagessen .....	138
Low-Carb-Mahlzeiten: Abendessen .....	152