

Peter Axt  
Claudia Ruis

# Gesund schlank werden - und schlank bleiben

Schluß mit dem Diät-Teufelskreis

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
<b>Warum werden wir immer dicker? . . . . .</b>	<b>9</b>
Der Weg zum Normalgewicht ist mit Steinen gepflastert . . . . .	11
Das individuelle - ideale Körpergewicht . . . . .	15
Übergewicht und Gesundheit . . . . .	18
Beim Abnehmen sollten Sie aufpassen - Nicht jede Diät ist gesund. . . . .	20
<b>Die Stufen-Diät nach Dr. Axt . . . . .</b>	<b>23</b>
Mit den Energiestufen können Sie gezielt abnehmen . . . . .	24
<i>Der kalorische Stufeneffekt. . . . .</i>	<i>24</i>
<i>Der ergometrische Stufeneffekt. . . . .</i>	<i>26</i>
<i>Der psychologische Stufeneffekt. . . . .</i>	<i>29</i>
Vier Schritte zum Diäterfolg . . . . .	30
<i>1. Schritt: Ausgewogene Ernährung. . . . .</i>	<i>30</i>
<i>2. Schritt: Vitalstoffe. . . . .</i>	<i>34</i>
<i>3. Schritt: Bewegung. . . . .</i>	<i>36</i>
<i>4. Schritt: Änderung der mentalen Einstellung . . . . .</i>	<i>40</i>

# PRAXIS DER STUFEN-DIÄT

Was Sie wissen sollten, bevor Sie mit der Diät beginnen . . . . .	50
Am Tage vor dem ersten Diättag. . . . .	51
<i>1. Stufe: (3 Tage)</i> <i>Die Diät beginnt mit 400 Kalorien.....</i>	<i>53</i>
<i>2. Stufe: (4 Tage)</i> <i>600 Kalorien geben Vitalität und Schwung....</i>	<i>55</i>
<i>3. Stufe: (7-14 Tage)</i> <i>800 Kalorien, ideal zum Abnehmen.....</i>	<i>71</i>
<i>4. Stufe: (Bis zum Wunschgewicht)</i> <i>Mit 1000 Kalorien kommen Sie ans Ziel.....</i>	<i>87</i>
Vorschläge zur variablen Gestaltung der Ernährungspläne. . . . .	92
So halten Sie Ihr Wunschgewicht . . . . .	94
Literatur. . . . .	95