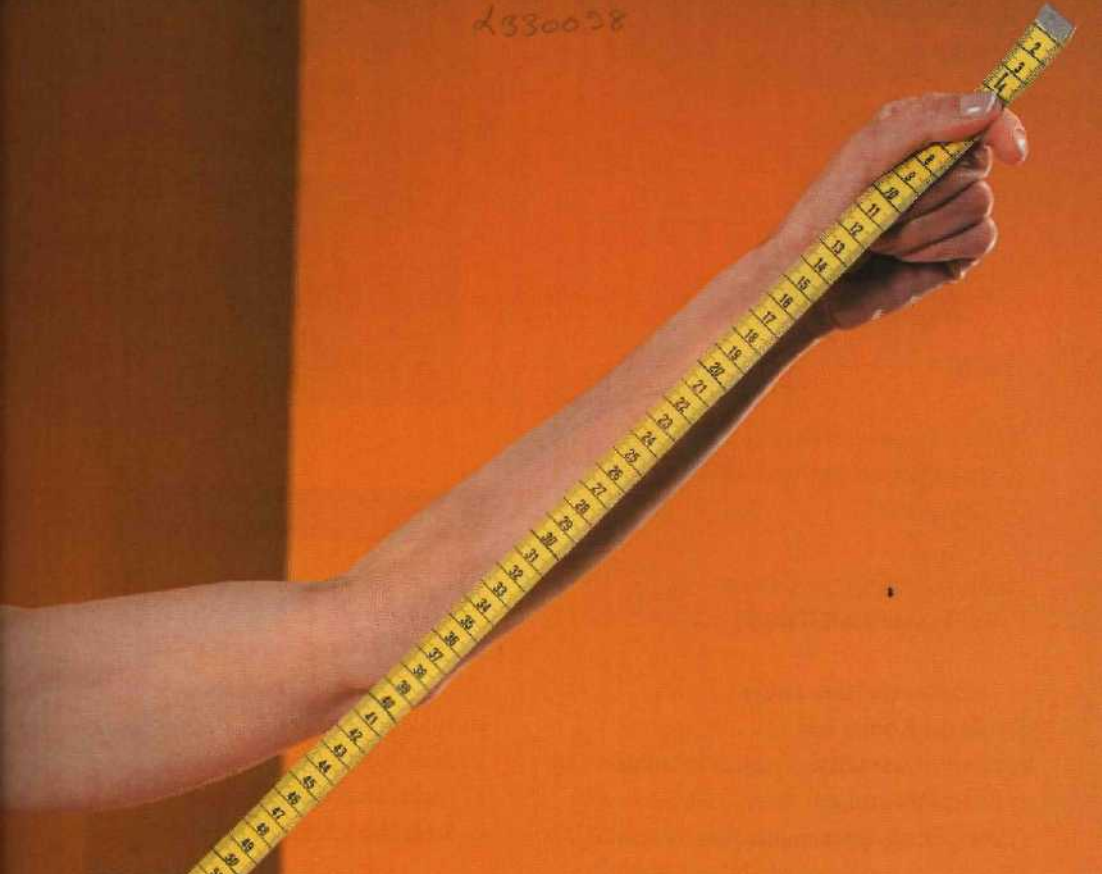


2830028



DR. INGE HOFMANN

Schlank ab 40

613.2



THEORIE

Ein Wort zuvor 5

SCHLANK FÜRS LEBEN 7

Mit 40 attraktiver denn je 8

Missverhältnis Stoffwechsel –
Lebensweise 9

Hunger entsteht im Gehirn 12

Was ist eigentlich Hunger? 13

Fettzellen und ihre Helfer 17

Wie der Körper sein

Gewicht verteidigt 18

Energiedichte und
die Lust am Essen 20

Wie kommt es zu

Übergewicht? 22

Positive Energiebilanz
als Dickmacher 23

Essen für die Seele 24

Stress macht dick 25

Die Sache mit den Hormonen 28

Bauchfett – eine gesundheitliche
Problemzone 30

Gutes und schlechtes Bauchfett 31

Wann ist der Bauch zu dick? 32

Drehscheibe Bauchspeicheldrüse 33

Die 10 häufigsten Gewichtsfallen
und was dagegen hilft 36



PRAXIS

**HORMONE –
LUST- ODER DICKMACHER?** 39

Nutzen Sie die Kraft

Ihrer Hormone 40

Nichts läuft ohne Hormone 41

Schlank im Schlaf 46

Wechseljahre – ein
neuer Lebensabschnitt 49

So kommen Sie gut
durch die Wechseljahre 50

Der Osteoporose vorbeugen 53

Pflanzliche Hormone 54

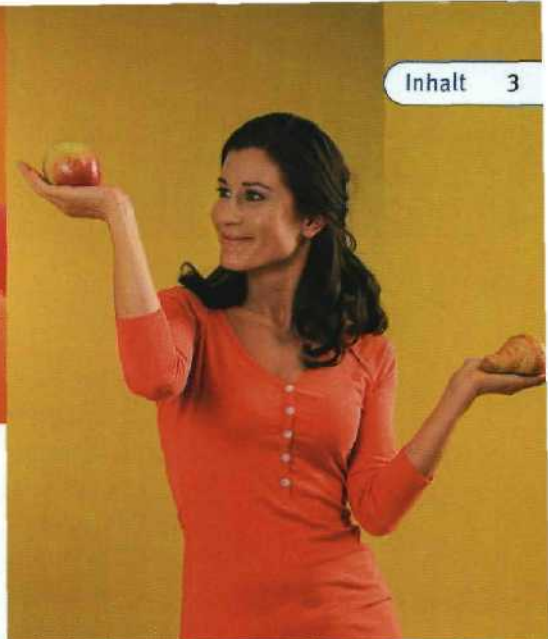
Die 10 besten
Hormontipps für 40+ 56

**IHR LEBENSSTIL
AUF DEM PRÜFSTAND** 59

Schlank durch Zeitmanagement 60

40 – kein Alter wie jedes andere 61

Planen Sie Ihre schlanke Linie 62



Schluss mit dem Stress 65
 Wie beeinflusst Licht
 unser Gewicht? 67

Mit Sport gegen die Pfunde 68
 Stoffwechsel optimieren
 durch Training 69
 Setzen Sie auf Cross-Training 71
 Das 40+-Übungsprogramm 74
 Problemzone Bauch 84

Die 10 besten
 Lifestyle-Tipps für 40+ 90

ESSEN SIE SICH SCHLANK 93

Von Kalorien und Nährstoffen 94
 Sind alle Kalorien gleich? 95
 Dickmacher Insulin 97
 Der glykämische Index 99

Keine Chance für Heißhunger 101
 Das Satt-in-den-
 Tag-Frühstück 102
 Power-Drinks 106
 Wenn Sie der Hunger
 am Abend überfällt 108

So nehmen Sie richtig ab 110
 Vorsicht bei Reduktionsdiäten 111
 Biostoffe, die schlank machen 112
 Achten Sie auf Sättigungssignale 112
 Hungrig durch Diätprodukte 116
 Mehr Durchblick im Supermarkt 117
 Fettersatzstoffe –
 die Zauberformel? 118
 Mit Pillen das Fett besiegen? 119

Die 10 besten
 Ernährungstipps für 40+ 120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
 Adressen, die weiterhelfen 123
 Sachregister 124
 Impressum 127