

Knaur

Dennis André Ballwieser

Abnehmen kann jeder

Wissen,
was zum
Erfolg führt

www.knaur-ratgeber.de

Inhalt

Vorwort

Dieses Buch wird Sie enttäuschen 6

1 Einleitung: **Niemand will dick sein** 8

Wer dick ist, ist selbst schuld? 9

Dicksein ist ungesund und anstrengend 9

Was macht die Dicken dick? 10

Was tun? 11

Langfristige Programme statt Crashdiäten 13

2 Vor dem Abnehmen 14

Abnehmen ist kein Selbstzweck 15

Setzen Sie sich realistische Ziele 24

Das bringt Ihnen die Wirtschaft 26

Was der Körper mit dem Essen macht 30

Die Energielieferanten 33

Weitere lebenswichtige Stoffe 40

3	Organe, Psyche und Umwelt	44
	Gene beeinflussen unser Gewicht	45
	Im Bauch der Mutter werden Weichen gestellt	49
	Nach der Geburt: Stillen oder nicht?	52
	So läuft die Kommunikation im Körper	54
	Hunger und Sättigung – so funktioniert es genau ...	66
	Die Psyche: Was unser Kopf dazu sagt	69
	Einflussfaktor Nummer eins: die Umwelt	74

4	So nehmen Sie richtig ab	76
	Schritt 1: Gewicht verlieren – ein Überblick über die Diäten	77
	Schritt 2: Strategien gegen den Jo-Jo-Effekt	88
	Weight Watchers, Slim Fast und Co. – ein Überblick über die Programme	99
	Medikamente und Chirurgie – Alternativen?	108
	Vorsicht, gefährliche Versprechungen!	110
	Ihr eigener Weg	114

Anhang		
	Autor	124
	Literatur	124
	Hilfreiche Adressen	125
	Register	125
	Impressum	128