

Christine Blohme

So isst Frau ihr Fett weg!

GUT ESSEN · GUT FÜHLEN · GUT AUSSEHEN

..

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

	Vorwort	10
1	Sie möchten sofort loslegen?	16
1.1	So ticken wir	16
1.2	Dieses Buch hilft Ihnen nur, wenn	19
1.3	Wie Sie am meisten von diesem Buch profitieren	21
2	So nutzen Sie Ihre Anfangsmotivation	24
2.1	Abnehmen oder aufgeben?	24
2.2	Die Sache mit der Willenskraft	25
2.3	Erfolgreich anfangen	28
2.4	Zwei Tage zum Durchstarten – Ihr Plan	30
2.5	Die Einkaufsliste für die zwei Tage zum Durchstarten	34
3	Ihr Einstieg – ganz praktisch	38
3.1	So fangen Sie an	38
3.2	Wie der Wochenplan funktioniert	40
3.3	Ihr Sieben-Tage-Plan zum Abnehmen und Sattessen	43
4	Rezepte und Snacks	48
4.1	Schmeckt nicht nur zum Frühstück	50
4.2	Essen unterwegs – kluge Snacks	56
4.3	Suppen und Eintöpfe – tolle Sattmacher	58
4.4	Knackige Salatgerichte	64
4.5	Vegetarisch – Geschmack geht auch ohne	69
4.6	Mit Fisch oder Fleisch	75
5	Sie sind nicht allein	82
6	Frauen essen anders	88
7	Sind Sie wirklich zu dick?	94

7.1	Warum wollen Sie abnehmen?	95
7.2	Aussehen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit?	96
7.2.1	Aussehen	97
7.2.2	Gesundheit	98
8	Sie brauchen konkrete Ziele	104
8.1	Was Ihnen der BMI nicht sagen kann	104
8.2	Ihr Taillenumfang – Sie sollten ihn kennen	109
8.3	Ihr Plan bringt Sie ans Ziel	111
8.4	Das will ich erreichen – meine Checkliste	114
8.5	Behalten Sie den Überblick: Die Kurven für Gewicht und Taillenumfang	117
9	Frauen sind anders – Figur und Gewebe	124
9.1	Fett ist nicht gleich Fett. Abnehmen beginnt im Bauch	124
9.2	Die Wahrheit über Cellulite	129
9.3	Keine Angst vor Muskeln	131
10	Kinderwunsch und Schwangerschaft	136
10.1	„Hilfe, ich werde nicht schwanger“	136
10.1.1	Was Sie wissen sollten, bevor Sie schwanger werden: Ein Interview mit Prof. Dr. med. Michael Ludwig	137
10.1.2	Die gute Nachricht zu Übergewicht und Schwangerschaft	141
10.2	Schwanger werden – schwanger sein. Essen und Gewicht vor und während der Schwangerschaft	142
10.3	Und nach der Geburt?	146
11	Wie sich der weibliche Körper verändert	154
11.1	Stoffwechsel – was ist das eigentlich?	154
11.2	Was Sie über Ihren Energiebedarf wissen sollten	156
11.3	Hilfe, meine Taille wächst zu! Was sich mit dem Klimakterium verändert	160

12	Die Voraussetzungen zum Abnehmen Und wie sich der Körper dagegen wehrt	166
12.1	Die negative Energiebilanz	166
12.1.1	Einfach weniger essen?	167
12.1.2	Oder doch lieber mehr Kalorien verbrauchen?	170
12.2	Was Schlafen mit Ihrem Gewicht zu tun hat	172
13	So bringen Sie Bewegung in Ihr Leben	178
13.1	Wie Sie von Sport und Bewegung profitieren	181
13.2	Aktiv im Alltag – weil jeder Schritt zählt	187
13.3	Sport – Pflege von innen	191
13.3.1	Herz-Kreislauf-Training	195
13.3.2	Kräftigung: Form und Funktion für Ihre Muskeln	200
14	Sechs starke Verbündete für jeden Tag Was Ihnen beim Essen das Leben leichter macht	206
14.1	Viel auf dem Teller – Volumen macht satt, nicht die Kalorien!	207
14.2	Eiweiß immer dabei – damit Sie lange satt bleiben!	209
14.3	Ballaststoffe – Pflege von innen	210
14.4	Trinken Sie sich dick? Oder schlank!	211
14.5	Sich regelmäßig satt essen – 3 x täglich!	216
14.6	Langsam und ohne Ablenkung zu essen macht schlank!	217
14.7	So essen Sie Ihr Fett weg – man nehme	218
14.8	Das kommt auf den Teller – die Mengen	220
15	Kohlenhydrate – gut oder böse?	224
15.1	Gewicht verlieren – dafür gibt es verschiedene Wege	226
15.2	Kohlenhydrate – kombinieren in der Praxis	227
15.3	So geht der Körper mit den Kohlenhydraten um	228
15.4	Wie Kohlenhydrate krank machen können	230
15.5	Macht Insulin dick?	231

15.6	Gibt es bessere und schlechtere Kohlenhydrate?	234
15.7	Und der Fruchtzucker?	238
15.8	Machen Sie sich die Kohlenhydrate passend!	241
16	Oder doch lieber fettarm?	246
16.1	Lightprodukte – die Lösung?	248
16.2	Warum Fett so wichtig ist	249
16.3	So machen Sie Fett figurfreundlich: Die Energiedichte	252
16.4	Und gesund ist es auch noch	253
16.5	Wie viel Fett braucht der Mensch?	257
16.6	Guter Umgang mit Fett – die Praxis	258
16.6.1	Welche Fette sind besonders empfehlenswert?	259
16.6.2	Kohlenhydrate und Fett – geht das auch zusammen?	259
17	Wie Sie auch künftig entspannt mit Essen und Gewicht zurechtkommen	264
17.1	Ihre persönliche Erfolgsliste	265
17.2	Keine Angst vor bösen Fallen	266
17.3	Gut essen – lebenslänglich	269
18	Literatur	272
	Bildnachweis	275