

ERNÄHRUNGS-DOC
DR. MATTHIAS RIEDL

20%
VERHALTEN
ÄNDERN

ABNEHMEN
NACH DEM

20:80

PRINZIP

80%
ESSGEWOHNHEITEN
BEHALTEN

G|U





INHALT

THEORIE

6

EINFÜHRUNG

8

Das 20:80-Prinzip – ein völlig neuer Ansatz	8
Die Ernährungsbasics der 20:80-Diät	12
Special: Eiweiß – Sattmacher und Süßhungerbremse	14
Weniger ist mehr – das Geheimnis des Erfolgsprinzips	16

ERNÄHRUNGS-ANALYSE

18

Jetzt geht's los – der Ernährungs-Selbstcheck	18
Welcher Esstyp bin ich?	20
Der Esspraktiker	22
Der Feinschmecker	24
Der Natürlich-Esser	26
Der Kalorienparer	28
Der Gewohnheitsesser	30
Nehmen Sie Ihr (Ernährungs-)Leben in die Hand!	32
Das Ernährungstagebuch	34

ABNEHMPLAN

36

So optimieren Sie Ihre Ernährung	36
Die Basics für Ihren Aktionsplan	38
Tipps & Tricks	40
Special: Low Carb und High Protein	42
Tabelle: Der praktische Eiweiß-Guide	43
Abnehm-Know-How in kleinen Häppchen	44
Special: Einkaufsliste und Ideen für einfache eiweißreiche Gerichte	46
Tabelle: Essplan für die erste Woche	48

FRÜHSTÜCK 52**ZWISCHENMAHLZEITEN** 64

Special: Nüsse – wenn »Jäger & Sammler«
snacken 84

**KALTE HAUPT-
MAHLZEITEN** 86

Special: Essen unterwegs?
Geht ganz einfach. 122

**WARME HAUPT-
MAHLZEITEN** 124**DESSERTS** 174**SERVICE** 184

Literatur & Adressen 184

Sachregister 185

Rezeptregister 186

Impressum 192

