

Nicolai Worm  
mit Franca Mangiameli  
und Heike Lemberger

DIE  
*Flexi*  
DIÄT

Abnehmen mit mediterranem Low Carb –  
mit und ohne Mahlzeitenersatz

riva

# Inhalt

Vorwort .....	6
Yes we can – effektiv abnehmen ist möglich .....	8
Viele Wege führen zum Ziel ... mehr oder weniger .....	10
Auf dem Weg zur besten Strategie .....	12
»Abspecken« statt »abnehmen« .....	14
Übergewicht richtig definieren .....	16
So funktioniert abspecken! .....	20
Jo-Jo und die größten Abspecklügen .....	21
Gefangen im Zwei-Fronten-Krieg .....	23
Abspeckmythen begraben .....	30
<b>Mit Lebensstiländerung zum Erfolg .....</b>	<b>32</b>
Ernährungsumstellung: Clever sättigen .....	34
Die mediterrane Low-Carb-Pyramide .....	42
Körperliches Training: Muskeln aktivieren .....	47
Abspeckqualität überprüfen .....	49
Abnehmen beginnt im Kopf .....	51
Wie kann ich mein neues Gewicht halten? .....	54
<b>Die Flexi-Diät: Mediterran abspecken – mit und ohne Formula .....</b>	<b>58</b>
Mediterran macht gesünder schlank .....	60
Erfolgskonzept: Abspeckstrategien kombinieren .....	72

Auf die Plätze, fertig – abspecken! .....	80
Anfangs krachen lassen .....	82
Abspecken mit Formula-Einsatz .....	84
Abspecken mit natürlichen Nahrungsmitteln .....	90
Wiegen und messen – das Verlaufsprotokoll .....	96
Erfrischung ohne Kalorien .....	98
Erfolg durch positive Gefühle .....	102
Bewegen bringt Segen .....	109
Turbotraining für Zeitsparer .....	112
Ihr Trainingsprogramm .....	114
<b>Rezepte</b> .....	<b>132</b>
Frühstück .....	134
Suppen und Eintöpfe .....	144
Salate .....	154
Fisch .....	163
Fleisch .....	170
Vegetarisch .....	180
Eiergerichte .....	194
100-kcal-Snacks für die Reduktionsphase mit natürlichen Lebensmitteln .....	200
Anhang	
Die Flexi-Diät-Einkaufsliste für die Start-und Reduktionsphase .....	203
Weiterführende Literatur .....	207