

Inhalt

Schlank in die Zukunft	7
Wunsch und Wirklichkeit	8
Kalorienverbrauch ankurbeln	9
Abnehmen ohne Stress	11
So schmilzt das Fett	12
Neustart für den Körper: Sport	13
Essen mit System: Die optimale Ernährung	13
Abnehmen im Alltag: Lebensstil verändern	14
Begrenzte Wirkung: Nahrungsergänzung	14
Ohne langfristigen Erfolg: Diäten	14
Gefährliche Nebenwirkungen: Medikamente	16
Nur in größter Not: Chirurgische Eingriffe	17
Wer hat Übergewicht?	19
Keine falschen Ideale	20
Wie viel ist zu viel?	21
Schlank statt krank	24
Gesundes Gemüt	26
Weniger leiden – mehr leisten	26
Fit werden statt fett bleiben	29
Neustart für Körper und Stoffwechsel	30
Kohlenhydrate – für den Schnellstart	32
Anaerob – wenn Sauerstoff fehlt	32
Aerob – langsam, aber effektiv	33
Fett: Der Dauerbrenner	34
Fließender Übergang	34
Begrenzte Wirkung: Nachbrenneffekt	36
Anpassungsfähig: Der Fettstoffwechsel	37
Ausdauertraining: Turbo der Fettverbrennung ..	41
Fatburning: Zwei Varianten	42
Fettstoffwechseltraining und Fatburning	43
Fettstoffwechsel – lang und langsam	44
Fatburning – kurz und knackig	46
Die richtige Intensität	46
Nicht unterfordern	47
Fatburning für Fortgeschrittene	47

Pulsformeln – Training mit Herz	48
Fatburn-Puls	50
Tops & Flops beim Fatburning	52
Warum dauert es so lange?	55
Lebensgewohnheiten ändern	56
Krafttraining: Mehr Muskeln – weniger Fett	59
Power gegen die Pfunde	60
Training mit System	61
Die Methoden des Krafttrainings	61
Kraft mit Köpfchen	62
Schnell und effektiv: Einsatztraining	64
Maschinen oder Freihantel?	64
Erst Ausdauer, dann Kraft	65
Tipps für das Krafttraining	66
Das persönliche Workout	67
Gewichtsmanagement mit System	79
Abnehmprogramme – für Ihre persönlichen Ziele	80
Welches Programm ist das richtige für mich?	82
Ernährungsverhalten ändern!	82
Wie viel Kalorien für wie viel Fettabbau?	83
Jo-Jo-Effekt vermeiden!	84
Das Vier-Phasen-Modell	85
Die Trainingsprogramme	90
Vier-Wochen-Programme (5 kg Gewichtsabnahme)	91
Acht-Wochen-Programme (5 kg Gewichtsabnahme)	92
12-Wochen-Programme (10 kg Gewichtsabnahme)	93
Gewichtsabnahme: 20 kg und 40 kg	93
Ernährung: Abnehmen mit Köpfchen	109
Weniger Verbote – mehr Genuss	110
Makronährstoffe auf einen Blick	114
Leichte Kost – mehr Konzentration	119
Die wichtigsten Punkte für die Ernährungsumstellung	121
Rezepte – Abnehmen mit Geschmack	124
Literaturverzeichnis	142
Register	143