

Ein Wort zuvor 4

Ingrid Bauer – eine Erfolgsgeschichte ohne Jojo-Effekt 5

## Stoffwechsel und Gewicht . . . Seite 6

Warum Abnehmen sich lohnt . . . . .	8
<i>Gesundheit und Schönheit</i> . . . . .	8
<i>Ermitteln Sie Ihren Energieumsatz</i> . . . . .	10
<i>Setzen Sie sich realistische Ziele</i> . . . . .	12
So bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Trab 14	
<i>Wie die Energiegewinnung im Körper funktioniert</i> . . . . .	15
<i>Ein fitter Stoffwechsel benötigt Kalorien</i> . . . . .	19
<i>Den Energieumsatz ankurbeln</i> . . . . .	20

## Muskelaufbau für einen aktiven Stoffwechsel . . . Seite 22

Muskeln heizen dem Grundumsatz ein . . . . .	24
<i>Wärmekraftwerk Muskeln</i> . . . . .	25
<i>Das Zwei-Stufen-Programm für Turbo-Muskeln</i> . . . . .	27
Die ideale Ergänzung: Ausdauertraining . . . . .	28
<i>Mehr Minikraftwerke für die Muskeln</i> . . . . .	29
<i>Einfach, aber sehr effektiv: Walking und Jogging</i> . . . . .	30
<i>Radfahren: oft unterschätzt</i> . . . . .	36
Muskeltraining bei starkem Übergewicht . . . . .	40
<i>Kraft und Ausdauer: Ihr Trainingsplan</i> . . . . .	52
Muskeltraining bei leichtem Übergewicht . . . . .	58
<i>Kraft und Ausdauer: Ihr Trainingsplan</i> . . . . .	72
Lebenslang fit und aktiv . . . . .	75
<i>Im Alltag in Bewegung bleiben</i> . . . . .	75
<i>Mehr Entspannung und Erholung</i> . . . . .	77
<i>Ihr Lebenslang-fit-Trainingsplan</i> . . . . .	82

# Die Ernährung für den Turbo-Stoffwechsel . . . Seite 84

Wer isst, sündigt nicht . . . . .	86
<i>Versorgen Sie sich mit genug Energie . . . . .</i>	87
<i>Essen im Stoffwechsel-Rhythmus . . . . .</i>	88
<i>Gesund schmeckt – achten Sie auf Qualität . . . . .</i>	96
<i>Die Turbo-Lebensmittel . . . . .</i>	98
<i>Trinken: vor allem viel Wasser . . . . .</i>	101
<i>Abnehmen in besonderen Lebenslagen . . . . .</i>	102
<i>So starten Sie ins Ernährungsprogramm . . . . .</i>	107
Die Anti-Jojo-Küche bei starkem Übergewicht . . . . .	108
<i>Rezepte fürs Mittagessen . . . . .</i>	109
<i>Rezepte fürs Abendessen . . . . .</i>	114
Die Anti-Jojo-Küche bei leichtem Übergewicht . . . . .	120
<i>Rezepte fürs Mittagessen . . . . .</i>	121
<i>Rezepte fürs Abendessen . . . . .</i>	126
Lebenslang fit mit der Anti-Jojo-Küche . . . . .	132
<i>Rezepte fürs Mittag- und Abendessen . . . . .</i>	133
Wer abnehmen will, muss verdauen . . . . .	146
<i>So unterstützen Sie das Ökosystem Ihres Körpers . . . . .</i>	147

- *Bücher, die weiterhelfen* 152
- *Adressen, die weiterhelfen* 152
- *Adressen zur Grundumsatzmessung* 154
- *Sachregister* 156
- *Übungsregister* 159
- *Rezeptregister* 159
- *Impressum* 160

ZUM  
NACH-  
SCHLAGEN