

DAVID FÄH

Stressfrei abnehmen

Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht

Inhalt

Vorwort 11

1 Ich will abnehmen.
Worauf muss ich achten? 13

Warum nehmen wir ab – und zu? 14

Wann und warum nehmen wir zu? 14

Wann nehmen wir ab? Und warum ist das so schwierig? 16

Herr(in) der Ringe: Sie sind der Chef! 20

Milliarden Helferlein im Darm machen eine gute Figur 23

Bin ich übergewichtig? Ist das ein Problem? 24

Übergewichtig sein oder nicht sein: Was ist schon normal? 24

Wann wird Körperfett zum Risiko? 26

Der richtige Einstieg ist das A und O 27

Abnehmen ist eine gute Investition ins Leben 28

Erfolg erfassen heisst nicht nur Gewicht messen 29

Fragen, die Sie sich vor dem Abnehmen stellen sollten 30

Finden Sie Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht 32

Der Alltag entscheidet 33

Nur wer Fehler erkennt, kann sie beheben 33

Persönliche und realistische Ziele
für nachhaltigen Erfolg 34

Stabilisierungsphasen gehören zum Abnehmen dazu 36

Die «Tour de Taille» lässt sich nur in Etappen meistern 38

Gewichtskontrolle ausser Kontrolle: Konzepte,
die Sie vergessen können 41

Abnehmen und Gewicht halten: So kanns klappen 43

2 Lebensmittel: Was esse und trinke ich? 49

Man ist, was man isst (und nicht isst)	50
Lebensmittel und ihre Dickmachereigenschaften	50
Davon darfs mehr sein.....	54
Lieber zweimal überlegen.....	67
Fleisch, Vogel, Fisch: Was kommt auf den Tisch?	73
Dolce Vita gelingt auch mit weniger Süsse.....	78
Weitere Stoffe, die ins Gewicht fallen	85
Genussmittel Alkohol	85
Wasser sättigt gratis	89
Weniger Salz heisst weniger Kalorien	93

3 Nährstoffe: Woraus besteht meine Nahrung? 99

Stoffe, die uns nähren	100
Wie die drei Hauptnährstoffe zusammenhängen	101
Universaltreibstoff Kohlenhydrate	102
Zucker: Form und Tempo entscheiden	103
Manche Zucker drücken ganz schön auf die Tube	105
Zucker können nicht nur schnell sein, sondern auch massig.....	107
Mehr Bewegung erlaubt mehr Kohlenhydrate	107
Energiespeicher Fett	109
Fett ist nicht gleich Fett.....	110
Kalorien sparen sich leichter bei Fetten	112
Baustoff Eiweiss	113
Zu gut zum Verheizen	114
Von Proteinen profitieren	116

4 Einkaufen: Wie und wo greife ich zu? 119

Das richtige Produkt ist die halbe Miete	120
Ziehen Sie dem Kalorienwolf den Schafspelz über die Ohren	120
«Light» verleitet: Lassen Sie sich nicht hinters Licht führen	122
Es kommt darauf an, was (wirklich) drinsteckt	127
Einkaufen mit Köpfchen: Ohne Schaden durch den Laden	134

5 Hinsetzen und geniessen: Wie esse ich? 137

Mit Köpfchen geniessen lässt Pfunde nicht spriessen	138
Esstempo: Fuss vom Gas!	138
Teller leeren füllt Rettungsringe	142
Nehmen Sie ab, indem Sie mehr essen	143

Damit Mahlzeiten nicht zu Mastzeiten werden	144
Satter Gewichtsverlust statt Hungerfrust.....	144
Trinken gegen den falschen Hunger	145
Zmorge: das frühe Stück Gesundheit.....	146
Mittagessen nicht vergessen.....	147
Das Znacht geht schlanker als gedacht.....	151
Znüni und Zvieri: notwendiger Nachschub oder rund machende Routine?	153
Behalten Sie bei Buffet, Brunch & Co. die Kontrolle	155
So nehmen Auswärtsesser kein Hüftgold mit nach Hause	157
Figurbewusst feiern	159

Abnehmfreundliches Ambiente zu Hause.....	161
Heimische Tabuzonen in Sachen Essen	161
Küche: Lager- und Zubereitungsstätte	162
Die wirklich gute Stube ist foodfreie Zone.....	166
Nicht zu vergessen: das Zimmer, in dem Sie essen	167
Auch das Schlafzimmer fällt ins Gewicht	169

6 Kalorienverbrauch: Nutze ich mein Potenzial?	171
Machen Sie Ihrem Alltag Beine (und Arme)	172
Hier steckt Potenzial, Kalorien zu verpulvern	172
Erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch Schritt für Schritt.....	173
Vier Wände, die Sie auf Trab halten	175
Hausarbeit hat ihre bewegten Seiten	175
Im Büro nicht nur die grauen Zellen aktivieren	177
Steigern Sie Ihren Nebenbei-Energieverbrauch	177
Fitness in der Freizeit: Wie bleibe ich im Schuss?	182
Regelmässige Bewegung: Steigen Sie ein!	183
Bewegung nach Plan: Was solls denn sein?.....	186
Mit fitten und kräftigen Mäusen dem Speck an den Kragen	187
Nachhaltige Ausdauerbewegung: gut gerüstet und mit der richtigen Intensität	188
Lassen Sie Ihre Muskeln nicht hängen	192
Training im trauten Heim kann auch wirksam sein.....	194
Abnehmfreundliches Umfeld ausser Haus	197
Wie gangbar ist mein Wohngebiet?	197
Kalorienfallen am Arbeitsplatz: Macht Ihr Korpus korpulent?	198
Das Leben auf vier Rädern: Mein Auto, mein Schloss.....	198
Ferien nicht nur aus dem Bauch heraus, sondern auch zu seinen Gunsten buchen.....	199
Holen Sie mehr für sich raus! So gehts	200
Fitness vor dem Frühstück fördert Fettverbrennung	200
Lassen Sie den Bewegungseffekt nachhallen.....	201

7 Der innere Schweinehund: Warum esse ich? .. 205

Hunger, Appetit, Lust: Merke den Unterschied	206
Appetit und Hunger sind zwei Paar Schuhe	206
Essauslöser: Schweinehund, Teufelchen oder Schweinehundteufelchen?.....	208
Angewöhnt und anerzogen: Immer schön brav	214
Die Kindheit: Wiege des Essverhaltens.....	214
Wer die Zügel zu sehr strafft, bremst sich selber aus	216
Regelmässiger Mahlzeitenrhythmus bändigt die Naschlust	218
Emotionen kalorienfrei bewältigen	221
Können Sie die Emotionen beim Namen nennen?.....	222
Stress stellt das Essverhalten auf die Probe	224
Mein Essverhalten: Brauche ich Hilfe?	227

8 Gewichtsmanagement: Wie bewahre ich das Erreichte? 231

Ziel erreicht. Was nun?	232
Gewicht reduzieren ist schon schwer, es zu halten noch viel mehr! ...	232
Wie halte ich mein Gewicht unter Kontrolle?.....	236
Flexibilität, Vernunft und Genuss halten Pfunde langfristig im Zaum	236
Sozialverträgliches Intervallfasten tut Zusammenleben nicht belasten	239
Gefahrensituationen kennen hilft vorbeugen	241

9 Anhang 249

Stichwortverzeichnis	250
----------------------------	-----