

Urs Schaden

Bekannt aus »Rosins Fettkampf«

Der
DIÄT
DOC

**Finde deine perfekte
Abnehmstrategie!**

Low Carb ■

Intervallfasten ■

Mediterrane Diät ■

Energiedichte ■

riva

© des Titels »Der Diät-Doc« von Urs Schaden (978-3-7423-1093-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Ihr Weg zum Erfolg beginnt jetzt.....	9
Über den Sinn und Unsinn von Diäten	11
Warum Crash-Diäten zum Scheitern verurteilt sind	14
Die Theorie vom egoistischen Gehirn.....	15
Strategien gegen den (Heiß-)Hunger.....	17
Wann ist eine Diät denn nun sinnvoll?	20
Der Diät-Check.....	22
Der Körper-Check: Brauchen Sie eine Diät?	25
Idealgewicht versus Wohlfühlgewicht.....	26
Der Body-Mass-Index	26
Wie viel Fett darf es sein?	28
Der tägliche Energiebedarf.....	30
Der Diäten-Finder	35
Das Drei-Stufen-Modell.....	37
Die Energiedichte-Diät.....	51
Was bedeutet Energiedichte?.....	52
Wie wird die Energiedichte ermittelt?.....	52
So funktioniert die Energiedichte-Diät	54
Clever abnehmen mit der Energiedichte-Diät	55
Die Energiedichte-Diät auf einen Blick.....	57
Die Low-Carb-Diät	61
Was bedeutet Low Carb?.....	62
Die richtigen Kohlenhydrate aufnehmen.....	63

So funktioniert die kohlenhydratbewusste Ernährung.....	64
Clever abnehmen mit Low Carb	65
Hilfe bei Heißhunger	66
Die besten Lebensmittel für eine Low-Carb-Ernährung.....	67
Die Low-Carb-Diät auf einen Blick	68

Intervallfasten..... 73

Effektives Kurzzeitfasten	74
Die Fastenzeiten.....	76
Clever abnehmen mit Intervallfasten	78
Intervallfasten auf einen Blick.....	79

Die Mittelmeerdät..... 81

So funktioniert die Mittelmeerdät	82
Clever abnehmen mit der Mittelmeerdät.....	85
Ihr Tagesplan für die Mittelmeerdät	86
Die Mittelmeerdät auf einen Blick.....	87

Wie geht es weiter? 89

Meine Top 10 für eine gesunde Ernährung	90
10 Regeln für ein bewegungsreiches Leben.....	99

Rezepte..... 105

Rezepte für die Energiedichte-Diät.....	106
Rezepte für die Low-Carb-Diät	150
Rezepte für das Intervallfasten	194
Rezepte für die Mittelmeerdät.....	224

Anhang.....268

Apps zum Protokollieren der Ernährung..... 269

Rezeptregister.....270

Bildnachweis