

Aseem Malhotra | Donal O'Neill



Die PIOPPI-DIÄT

DER **21-TAGE-PLAN**, UM
ABZUNEHMEN, FIT ZU WERDEN
UND LÄNGER ZU LEBEN

riva

Die mediterrane Ernährung,
die nachweislich vor Diabetes
und Herzkrankheiten schützt

© des Titels »Die Pioppi-Diät« von Aseem Malhotra und Donal O'Neill (ISBN Print: 978-3-7423-0495-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort von Professor David Haslam, Vorsitzender des National Obesity Forum	9
Einleitung	13



TEIL 1 Die Geschichte und die Wissenschaft	17
1. Pioppi: Das Dorf, in dem die Menschen vergessen zu sterben	19
2. Die Pioppi-Diät: Gesundheitsvorsorge durch und durch	29
3. Was sind industriell verarbeitete Lebensmittel?	37
4. Was ist so schlimm an Zucker?	40
5. Gesättigte Fette verstopfen nicht die Arterien	46
6. Cholesterin: Freund oder Feind?	53
7. Die Hauptursache von Herzerkrankungen: Insulinresistenz und Entzündungen	60
8. Typ-2-Diabetes ist eine Kohlenhydratintoleranz . . .	79
9. Hören Sie auf, Kalorien zu zählen und zwischen Snacks zu essen.	87
10. Der Mythos vom Abnehmen durch Sport: Vor einer schlechten Ernährung kann man nicht davonlaufen	93

11.	Bewegung ist Medizin.....	98
12.	Stress	111
13.	Intermittierendes Fasten.....	121



TEIL 2	Der 21-Tage-Plan.....	129
14.	Der Leitfaden	131
15.	Das Trainingsprogramm	136
16.	Aseems und Donals Top-Ten-Lebensmittel	158
17.	Eine Woche im Leben der Pioppi-Diät	170
18.	Empfehlungen für die Einkaufsliste	180



TEIL 3	Rezepte	183
19.	Rezepte	184



Quellen	271
Danksagung	276
Register	278
Rezepte-Register	283