

Astrid Büscher

DIE 1 TAGES- DIÄT

Spielend leicht abnehmen mit
intermittierendem Fasten

riva

© des Titels »Die 1-Tages-Diät« von Astrid Büscher (ISBN Print: 978-3-7423-0074-4)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

1	Gut für Figur, Kopf und Gesundheit	7
	Der supersimple Weg	8
	Die Biologie des schlanken Körpers	12
	Wie Sie den Jo-Jo-Effekt vermeiden	16
	Eine Diät für Genießer	24
	Der Rhythmus des Lebens	26
	Ein gesundes Gewicht – was ist das überhaupt?	31
	Alles geerbt	37
	Körpergewicht und Kinderwunsch	41
2	Der optimale Start in den Fastentag	45
	Die wichtigsten Fragen vorab	46
	Die Entscheidung ist gefallen – nun geht's los	49
	Der Fastentag – so wird er locker und angenehm	54
	Für einen stabilen Kreislauf	61
	Schlaf vertreibt den Hunger	65
3	So sorgen Sie während der 1-Tages-Diät für Wohlbefinden	69
	Trinken für die Gesundheit	70
	Salz hält den Kreislauf stabil	73
	Ideale und ungeeignete Durstlöcher	74
	Schenken ein wohliges Gefühl: heiße Brühen	80
	Tees – Klassiker und neue Mischungen	87
	Aromadrinks – Wasser mit feinem Geschmack	92

4	Tipps und Rezepte für die übrige Woche	97
	Unsere Zellen als innere Uhr	98
	Ballaststoffe sind Schlankstoffe	101
	Für einen flachen Bauch mit Kohlenhydraten knausern	106
	Essen Sie entspannt	113
5	Neue Lust auf leichtes Leben	137
	Snacks füttern den inneren Schweinehund	138
	Mit der 1-Tages-Diät wieder Freude an Bewegung	139
	Aktiv während der 1-Tages-Diät	139
	Mit Ausdauertraining fit werden	145
	Intensiv oder doch lieber sanft trainieren?	148
	Vor dem Muskelaufbau	151
	Einfache Übungen für den Einstieg	153
	Aufwärmen vor dem Training	154
	Ausdauerübungen	157
	Kraftübungen	160
	Trainingspläne für Einsteiger	166
	Und so geht es weiter	170
	Anhang	172
	Über die Autorin	172
	Sachregister	172