

Jason Fung

# DIE SCHLANK FORMEL

▶ Warum Insulin und nicht Kalorien  
der entscheidende Faktor beim Abnehmen ist

▶ Wie Sie Ihren Insulinspiegel und damit Ihr  
Gewicht verringern

▶ Warum regelmäßiges Fasten der Schlüssel  
zum Schlankbleiben ist

**riva**

© des Titels »Die Schlankformel« (978-3-7423-0080-0)  
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort	7
Einführung	13
<b>Teil 1 – Die Epidemie</b>	<b>21</b>
Kapitel 1 – Wie Fettleibigkeit zu einer Epidemie wurde	23
Kapitel 2 – Vererbte Fettleibigkeit	36
<b>Teil 2 – Der Kalorienschwindel</b>	<b>43</b>
Kapitel 3 – Der Denkfehler Kalorienreduktion	45
Kapitel 4 – Der Mythos Sport	67
Kapitel 5 – Das Paradoxon des Überfütterns	77
<b>Teil 3 – Ein neues Fettleibigkeitsmodell</b>	<b>89</b>
Kapitel 6 – Eine neue Hoffnung	91
Kapitel 7 – Insulin	102
Kapitel 8 – Cortisol	114
Kapitel 9 – Die Atkins-Lawine	122
Kapitel 10 – Insulinresistenz – der Hauptakteur	134
<b>Teil 4 – Fettleibigkeit als soziales Phänomen</b>	<b>155</b>
Kapitel 11 – Mächtige Lebensmittelkonzerne und die neue Wissenschaft der »Diabesity«	157
Kapitel 12 – Armut und Fettleibigkeit	167
Kapitel 13 – Fettleibigkeit bei Kindern	176

<b>Teil 5 – Was stimmt nicht mit unserer Ernährung?</b>	<b>189</b>
Kapitel 14 – Fructose und ihre tödlichen Wirkungen	191
Kapitel 15 – Die Täuschung mit Diätlimonade	203
Kapitel 16 – Kohlenhydrate und protektive Ballaststoffe	211
Kapitel 17 – Proteine	226
Kapitel 18 – Die Fettphobie	241
<b>Teil 6 – Die Lösung</b>	<b>257</b>
Kapitel 19 – Was man essen sollte	259
Kapitel 20 – Wann man essen sollte	282
Anhang A – Exemplarischer Speiseplan für eine Woche	302
Anhang B – Fasten: Ein Leitfaden für die Praxis	304
Anhang C – Meditation und Schlafhygiene zur Senkung des Cortisolspiegels	316
Quellen	320
Stichwortverzeichnis	345