

Nicolai Worm
mit Franca Mangiameli
und Heike Lemberger

DIE
Flexi
DIÄT

**Abnehmen mit mediterranem Low Carb –
mit und ohne Mahlzeitenersatz**

riva

© des Titels »Die Flexi-Diät« von Nicolai Worm (ISBN Print: 978-3-7423-0346-2)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	6
Yes we can – effektiv abnehmen ist möglich	8
Viele Wege führen zum Ziel ... mehr oder weniger	10
Auf dem Weg zur besten Strategie	12
»Abspecken« statt »abnehmen«	14
Übergewicht richtig definieren	16
So funktioniert abspecken!	20
Jo-Jo und die größten Abspecklügen	21
Gefangen im Zwei-Fronten-Krieg	23
Abspeckmythen begraben	30
Mit Lebensstiländerung zum Erfolg	32
Ernährungsumstellung: Clever sättigen	34
Die mediterrane Low-Carb-Pyramide	42
Körperliches Training: Muskeln aktivieren	47
Abspeckqualität überprüfen	49
Abnehmen beginnt im Kopf	51
Wie kann ich mein neues Gewicht halten?	54
Die Flexi-Diät: Mediterran abspecken – mit und ohne Formula	58
Mediterran macht gesünder schlank	60
Erfolgskonzept: Abspeckstrategien kombinieren	72

Auf die Plätze, fertig – abspecken! 80

Anfangs krachen lassen	82
Abspecken mit Formula-Einsatz	84
Abspecken mit natürlichen Nahrungsmitteln	90
Wiegen und messen – das Verlaufsprotokoll	96
Erfrischung ohne Kalorien	98
Erfolg durch positive Gefühle	102
Bewegen bringt Segen	109
Turbotraining für Zeitsparer	112
Ihr Trainingsprogramm	114

Rezepte 132

Frühstück	134
Suppen und Eintöpfe	144
Salate	154
Fisch	163
Fleisch	170
Vegetarisch	180
Eiergerichte	194
100-kcal-Snacks für die Reduktionsphase mit natürlichen Lebensmitteln	200

Anhang

Die Flexi-Diät-Einkaufsliste für die Start- und Reduktionsphase	203
Weiterführende Literatur	207