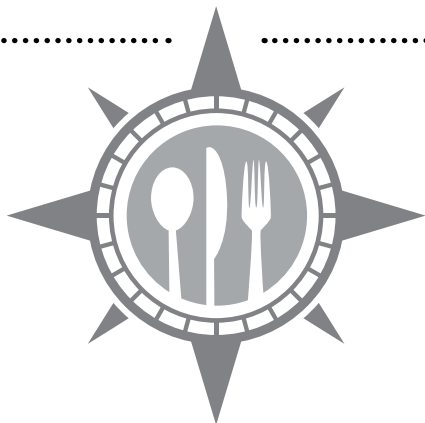


ANNA CAVELIUS

DER DIÄT KOMPASS

Was die Wissenschaft
über das Abnehmen weiß



riva

© des Titels »Der Diätkompass« von Anna Cavellus (978-3-7423-0914-3)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Das Ende aller Diäten?	11
1. Trennen	19
Auf einen Blick	33
<i>Hay-Methode</i>	33
<i>Montignac-Methode</i>	36
<i>Schlank-im-Schlaf-Prinzip</i>	39
2. Sparen	45
Auf einen Blick	92
<i>Brigitte-Diät</i>	92
<i>Energiedichte-Prinzip (Volumetrics)</i>	95
<i>Fit-for-Fun-Diät</i>	97
<i>Mayo-Clinic-Plan</i>	100
<i>Weight Watchers (WW)</i>	102
<i>Mittelmeer-Diät</i>	104
<i>MIND-Diät</i>	107
3. Weglassen	109
Auf einen Blick	124
<i>HMR-Diät</i>	124
<i>DASH-Diät</i>	127
<i>TLC-Diät</i>	130
<i>»Ich nehme ab«-Programm</i>	134
<i>Low-Fat-30-Diät</i>	136
<i>Atkins-Diät</i>	171
<i>LOGI-Methode</i>	175
<i>Flexitarier-Diät</i>	179
<i>Glyx-Diät</i>	181
<i>Nordische Diät</i>	184

<i>New York Body Plan</i>	189
<i>Keto-Diät</i>	193
<i>South-Beach-Diät</i>	197
<i>FODMAP-Diät</i>	200
<i>Dukan-Diät</i>	203
<i>10 Weeks Body Change (10wbc)</i>	207
<i>Strunz-Diät</i>	211

4. Abnehm-Superfoods 215

Auf einen Blick	222
<i>Eier-Diät</i>	222
<i>Apfelessig-Diät</i>	224
<i>Kohlsuppen-Diät</i>	226
<i>Sirtuin-Diät</i>	229

5. Biotypisch essen 231

Auf einen Blick	238
<i>Blutgruppen-Diät</i>	238
<i>Geno-Typ-Diät</i>	242
<i>Metabole Diät – Metabolic Balance®</i>	244

6. Psychologisch unterstützen 249

Auf einen Blick	257
<i>20:80-Prinzip</i>	257
<i>Neuro-Diät</i>	263

7. Pausen machen – Fasten 269

Auf einen Blick	284
<i>Buchinger Heilfasten</i>	284
<i>Basenfasten</i>	287
<i>5:2-Diät</i>	290
<i>10in2-Fasten</i>	292
<i>16:8-Methode</i>	294

© des Titels »Der Diätkompass« von Anna Cavellus (978-3-7423-0914-3)
 2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Welche Diät passt am besten zu mir?	297
<i>Prinzip der Trennkost</i>	297
<i>Sparen – Reduktionsdiäten</i>	301
<i>Weglassen – Reduktionsdiäten</i>	309
<i>Monodiäten</i>	324
<i>Biotypische Diäten</i>	325
<i>Psychologisch begleitete Diäten</i>	327
<i>Pausen machen – Fasten</i>	329
Anmerkungen	333
Stichwortverzeichnis	343