

Dr. Sylvia Tara

FETT VERSTEHEN UND SCHLANK WERDEN

Die Geheimnisse
unseres Körperfetts,
des unterschätzten Organs

riva

© des Titels »Fett verstehen und schlank werden« (ISBN 978-3-7423-0950-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Prolog	Skinny Jeans	10
Einleitung	Unsere unterschiedliche Sicht auf Fett	17



Teil 1	Alles über Fett	27
Kapitel 1	Grundsätzlich gilt: Fett bewirkt mehr, als Sie glauben	28
Kapitel 2	Fett kann sprechen	46
Kapitel 3	Ihr Leben hängt von Fett ab	69
Kapitel 4	Wenn gutes Fett böse wird	89
Kapitel 5	Wie Fett dafür kämpft, bei Ihnen zu bleiben	106



Teil 2	Es liegt nicht nur am Essen, wenn wir dick werden	127
Kapitel 6	Bakterien und Viren – mikroskopisch klein, riesig in der Wirkung	128
Kapitel 7	Meine Eltern sind schuld – Gene und Adipositas	156

Kapitel 8	Ich bin eine Frau, ich habe Fett	169
Kapitel 9	Fett kann zuhören	185



Teil 3	Also – was kann man tun?	205
Kapitel 10	Fettkontrolle I: Wie Sie es schaffen können	206
Kapitel 11	Kopf triumphiert über Fett	223
Kapitel 12	Fettkontrolle II: So gehe ich vor	237
Kapitel 13	Die Zukunft von Fett	251



Dank	258
Literaturverzeichnis	260
Register	275