

BOB GREENE

**Der 12-Wochen-
Power-Plan**

**Ihr Neustart in ein
schlankes Leben**

riva

Inhalt

EINLEITUNG	6
In zwölf Wochen zu einem neuen Körper	8
Vorbereitung auf dieses Programm	11
Was kommt sonst noch auf Sie zu?	13
Tawni: Eine erstaunliche Frau	15
Ein Licht geht an +++ Tawnis Geschichte	16
1 DIE RICHTIGE EINSTELLUNG	20
Erster Grundpfeiler: Ehrlichkeit	23
Wer ist Ihr Boss? +++ Abbys Geschichte	25
Lernen Sie sich selbst kennen	26
Die Gesundheit geht vor +++ Shawns Geschichte	37
Gegenseitige Unterstützung +++ Dees und James' Geschichte	41
Die entscheidenden Fragen +++ Jeffs Geschichte	46
Zweiter Grundpfeiler: Eigenverantwortlichkeit	47
Ich bin kein Opfer +++ Deans Geschichte	49
Dritter Grundpfeiler: Entschlossenheit	53
Es ist niemals zu spät +++ Alice' Geschichte	55
Vierter Grundpfeiler: Innere Kraft	58
Vorbereitung auf eine Veränderung	59
Die Wissenschaft der Gewichtsreduktion: Was ist möglich?	60
2 INTENSIVES TRAINING	62
Die Fitnessbausteine für Ihre Schlankheitskur	65
Es geht aufwärts +++ Angelas Geschichte	68
Über das Verbrennen von Kalorien: Wie man durch Sport schlank und gesund wird	71
Bleiben Sie am Ball!	72
Süchtig nach Sport +++ Matts Geschichte	73
Die Ausgangsposition: Auf welchem Level befinden Sie sich jetzt?	75
Leistungssteigerung: Welche Fortschritte werden Sie machen?	76
Vom Fitness-Amateur zum Dynamo +++ Elizabeths Geschichte	78
Fitnessgrundlagen	81

3 FÜNF EINFACHE ERNÄHRUNGSREGELN	136
Emotional motiviertes Essen +++ Danas Geschichte.....	139
Die fünf einfachen Ernährungsregeln	141
Glaube, Freunde und Sport +++ Julies Geschichte.....	144
Eindeutige Zeichen (und Ursachen) für emotional motiviertes Essen	150
Strategien, die helfen, das Essen zu einer bewussten Handlung zu machen	151
Sie hat hart an sich selbst gearbeitet +++ Oprahs Geschichte.....	155
4 DER 12-WOCHEN-POWER-PLAN	159
Einhaltung des Plans	160
5 ÜBERGANG ZUM ALLTAG	186
Diäten im Vergleich	189
Genau Diätpläne sind nicht für jeden etwas	193
Ein individuell erarbeiteter Diätplan +++ Renees Geschichte.....	193
Das Leben, das Sie wollen – und verdienen	195
Diäten in der Übersicht	196
Die Atkins-Diät von Dr. med. Robert C. Atkins	196
Die South-Beach-Diät von Dr. med. Arthur Agatston	199
Dean Ornishs Lifestyle-Programm von Dr. med. Dean Ornish.....	201
Die Zone-Diät (Sears-Diät) von Dr. Barry Sears.....	203
Eating for Life von Bill Phillips.....	205
Weight Watchers	206
Der Ultimate Weight Solution Food Guide von Dr. Phil. McGraw	208
Curves von Gary Heavin und Carol Colman.....	209
Die Diät für Kohlenhydratsüchtige von Dr. Rachael F. Heller und Dr. Richard F. Heller	212
Sugar Busters! von H. Leighton Steward, Dr. med. Sam S. Andrews, Dr. med. Morrison C. Bethea und Dr. med. Luis A. Balart.....	214
ÜBUNGSREGISTER	216
PERSONEN- UND SACHREGISTER	217