

Dr. Dr. Michael Despeghel

2 Tage Diät sind genug

**Essen Sie 5 Tage, was Sie wollen,
halten Sie 2 Tage Diät und
nehmen Sie rasend schnell ab**

riva

© des Titels »2 Tage Diät sind genug« (978-3-86883-333-1)
2013 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	9
1. 2 Tage Diät sind genug: Wie funktioniert das?	11
2. Das Ziel: auf Dauer schlank und gesünder leben!	15
Warum Veränderungen so schwerfallen	16
Bedürfnisse und innere Motive	16
Wie innere Motive unsere Vorhaben boykottieren.....	18
Wie Gewohnheiten Veränderung blockieren.....	19
3. Warum abnehmen?	21
Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden	21
Die Diätfälle: Warum normale Diäten nicht nachhaltig wirken ...	24
Gesundes Verhalten – so geht es!.....	30
Fragebogen: Meine Lifestyle-Biografie.....	31
Motivationsgeheimnis Gefühl	36
Programmieren Sie sich positiv.....	37
4. Es geht um Ihre Gesundheit	39
Gesundheitskiller Bauchfett	40
Stoffwechselzentrale Bauch	40
Was geschieht beim Stoffwechsel?.....	41
Die Funktion der inneren Organe.....	43
Die Funktion der Hormone im Stoffwechsel	44
Wenn der Hormonstoffwechsel außer Kontrolle gerät ...	47
Insulinresistenz und Hyperinsulinämie	48
Bauchfett als Hauptursache für Diabetes mellitus Typ 2..	49
Helfer in Not: Adiponectin	50
Anstieg von Angiotensinogen und Fibrinogen	51
Überproduktion von Leptin	52

Serotoninmangel	52
Mangel an Geschlechts- und Wachstumshormonen	54
5. Der Bauchfett-Check	57
Diagnostische Maßnahmen	60
Ihr Bauchumfang: der Wahrheit auf der Spur	62
Wie das innere Bauchfett entsteht	64
Erbliche Veranlagung	64
Zu viel, zu fett, zu süß	65
Keine Zeit!	66
Tückisch: Alkohol	69
Zu wenig Bewegung	70
Rauchen schadet nicht nur der Lunge	75
Über allem thront die Psyche	76
6. Stoffwechsel-Fitness – so erreichen Sie sie	79
7. Machen Sie den Selbstcheck	83
Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? ...	83
Test für Beweglichkeit	83
Test für Kraft	85
Test für Koordination	88
Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten	89
Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? ...	90
Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko?	92
8. Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! ..	95
Fünf Tage essen, zwei Tage fasten	95
Geheimwaffe Eiweiß	103
Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen	109
Geflügel und Fleisch	109
Fisch	128
Vegetarisch	140
Vegan	147

Ihr Leben ändern – aber wie?	149
Den inneren Widersacher akzeptieren	150
Körperliche Aktivitäten entwickeln	153
Bewegung im Alltag	156
9. Auch für Sportmuffel:	
geringer Aufwand – tolle Ergebnisse	161
Mit Hilfe der Muskeln: Krafttraining aus anderer Sicht.	164
Mini-Workout: nur 12 Minuten Krafttraining täglich – und die Pfunde purzeln	165
HIIT – intelligentes Training für Ausdauer und Kraft	169
Ideal: Laufen.	171
Ihr persönlicher HIIT-Test.	175
Ihre HIIT-Trainingspläne.	181
Effiziente Dehnübungen	187
Wann ist die beste Trainingszeit?	189
10. Die Hochs und Tiefs:	
Wie Sie die schweren Momente meistern	193
Was tun bei Heißhunger?	198
Das Rubikon-Modell: willentliche Steuerung und Motivationsfähigkeit.	199
Ändert sich die Motivationsfähigkeit mit dem Alter?	201
Machen Sie mit – es lohnt sich!	203