

Nicolai Worm

Flexi
CARB

Mediterran genießen
Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen
Schlank und gesund bleiben

© des Titels »Flexi-Carb« (ISBN 978-3-86883-631-8)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva



Inhalt

Vorwort	6		
Teil 1: Die Lebensstilfallen	11	Teil 3: Modernes Leben und zeitgemäße Ernährung – das Flexi-Carb-Konzept	103
Die verfettete Gesellschaft – eine Bestandsaufnahme	13	Traditionell essen heißt	
Kohlenhydrate unter der Lupe	24	traditionell leben – modern leben heißt modern essen	105
Konzentriertes Milliardengeschäft	30	Flexi-Carb – eine zeitgemäße Ernährungsempfehlung	108
Von fitten und kranken Fettzellen	32	Zeitgeist und die »Frei-von-Gesellschaft«	113
Noch mehr Lebensstilfaktoren	37	Das Vollkorn-Dilemma	115
Die Macht der Darmbakterien	47	Das Gezerre ums Fleisch	119
Insulinresistenz – vom Schutz zum Dilemma	50	Milch macht's immer noch	124
Gibt es eine Ernährung für alle?	65	Flexi-Carb und Lebensmittelempfehlungen	128
Teil 2: Mediterrane Mythen und Wahrheiten	67	Die Flexi-Carb-Pyramide	138
Welche Ernährung darf als die gesündeste gelten?	69	Das moderne Flexi-Carb-Prinzip	149
Mediterrane Ernährung – eine Wunder-Ernährung?	70	Mediterran abnehmen	152
Essen und genießen im Süden	75	Low-Carb und Keto alla mediterranea	154
Paradoxe Entwicklungen	79	Die Kohlenhydratfrage für Aktive	158
Gewagte Definitionen	81	Flexi-Carb für jeden Tag	165
Die Vorteile einer mediterranen Ernährung aus heutiger Sicht	86	Rezeptteil	179
Täglich Wein	95	Literaturhinweise	214
Sardinien, Sizilien und andere blaue Zonen	99		