

Dr. Michael F. Roizen | Dr. Mehmet C. Oz

Fett

So haben Sie Ihre Taille im Griff

weg

Alles, was Sie wissen müssen

Mit Ted Spiker, Lisa Oz und Craig Wynett

Illustrationen Gary Hallgren

riva

© des Titels »Fett weg« (ISBN 978-3-936994-90-2)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Teil I

Taten statt (Sch)warten

EINLEITUNG

Fett weg! So haben Sie Ihre Taille im Griff

13 Schaffen Sie es mit Köpfchen statt mit Gewaltaktionen

KAPITEL 1

Der ideale Körper

35 Wie Ihr Körper eigentlich aussehen sollte

Teil II

Die Biologie des Fetts

KAPITEL 2

Man kann einfach nie genug bekommen

47 Die wissenschaftliche Erklärung für Appetit

KAPITEL 3

Das Lexikon der Nahrungsaufnahme

63 Wie die Nahrung durch den Körper reist

KAPITEL 4

Darm-Check

83 Die gefährlichen Entzündungsschlachten im Bauch

KAPITEL 5

Ergreifen Sie die Chance!

111 Warum Körperfett die Gesundheit ruiniert – und was Sie dagegen tun können

KAPITEL 6

Hormone – die Motoren des Stoffwechsels

139 Ihre körpereigenen Fatburner

KAPITEL 7

Immer in Bewegung

149 Wie das Fett schneller verbrennt

*Teil III***Die Macht der Psyche**

KAPITEL 8

Die Chemie der Gefühle

- 167 Was Ihre Gefühle mit Ihrem Essverhalten zu tun haben

KAPITEL 9

Wer ist nur schuld?

- 175 Psychologische Gründe für das Scheitern von Diäten

*Teil IV***Der Fett-weg-Plan für Ernährung und Bewegung**

KAPITEL 10

Sein Leben zum Besseren wenden

- 201 Wie Sie verändern, was Sie über Diäten zu wissen glaubten – und Ihr Leben für immer verbessern

KAPITEL 11

Der Bewegungsplan

- 213 Das Training für die Traumtaille

KAPITEL 12

Die Fett-weg-Diät

- 239 Der Ernährungsplan für eine schlanke Taille

*Anhang***Die Möglichkeiten der Medizin**

ANHANG A

Speck auf Droge

- 319 Der Einsatz von Medikamenten bei der Taillenkontrolle

ANHANG B

Dünn, dünner, am dünnsten

- 331 Wann plastische Chirurgie infrage kommt

ANHANG C

Das Extremteam

- 345 Maßnahmen, wenn das Gewicht völlig außer Kontrolle geraten ist

- 360 DANKSAGUNG

- 364 AUTORENVITEN

- 365 REGISTER