

systemed

Dr. Hardy Walle

# Geheimrezept Eiweiß



Leicht abnehmen  
mit der Bodymed-Methode

**Theorie und Praxis.** So werden Sie die Pfunde sicher los!  
Gewicht verlieren mit Eiweiß und Formula-Mahlzeiten.  
Und dann: gesund und schlank auf Dauer mit LOGI®

© des Titels »Geheimrezept Eiweiß« (978-3-95814-119-3)  
© 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

1. Warum schon wieder ein Buch übers Abnehmen? .....	4
2. Es gibt kein Kleid, das jedem passt – Finger weg von Diäten! .....	6
3. Der schnelle Überblick – oder warum die meisten Diäten scheitern .....	9
4. Das Bodymed-Programm .....	14
5. Die nichtalkoholische Fettleber (NAFLD) als Stoffwechsellbremse .....	36
6. Leberfasten nach Dr. Worm .....	43
7. Frühstücksfasten – die effektive Form des Intervallfastens .....	52
8. So geht Abnehmen heute – einfach, effektiv und langfristig erfolgreich .....	62
9. Das Drei-Mahlzeiten-Prinzip .....	65
10. Viel wichtiger als Kalorien: die Energiedichte .....	68
11. Ernährungsmärchen .....	74
12. Wir sind immer noch Steinzeitmenschen .....	81
13. Wer hätte das gedacht? Low Carb gab es bereits vor 150 Jahren .....	97
14. Zucker schlecht, Kohlenhydrate gut? .....	98
15. Macht Fett fett und Low Fat schlank? .....	100
16. Ist viel Eiweiß nicht schädlich? .....	103
17. Was hat der Darm mit Übergewicht und Diabetes zu tun? .....	108
18. Mensch beweg dich! .....	114
19. Diät gescheitert – sind die Gene schuld? .....	119
20. Adipositas ist eine chronische Erkrankung .....	120

21. Das Gesundheitsportal myBodymed .....	122
22. eCoaching – Erfolge dauerhaft sichern .....	124
23. Tipps zum leichteren Abnehmen und effektiven Gewicht halten .....	127
24. Fünf Kernaussagen zur Ernährung .....	129
25. Rezepte .....	131
26. Hilfreiche Links .....	223