

INHALT

VORWORT	7
DIE KERNBOTSCHAFT DES BUCHES ...	10
GESUNDHEIT	11
GEDANKEN ÜBER DAS ALTER UND DIE 30-G-FETT-METHODE	13
MEINE GESCHICHTE	14
MEINE SICHT AUF DAS ÄLTERSEIN	22
Die 30-g-Fett-Methode	41
Der Chaostag	45
Eiweiß und Eier	46
Fett – gesund oder ungesund?	47
Kohlenhydrate und resistente Stärke	49
Ohne Trinken geht gar nichts	52
VOR DEM SPIEGEL	55
MOTIVATION – »GEHT NICHT GIBT’S NICHT!«	56
DURCHHALTEN	63
ERFOLGSGESCHICHTEN	64
OPTISCH SCHLANKER WIRKEN	97
VOM DICKMACHER ZUM SCHLANKMACHER	102
SPORT UND ENERGIE	105
BEWEGUNG FÜR ZU HAUSE UND IM ALLTAG	106
POWERNAPPING	112
DER JO-JO-EFFEKT	114

PRAKTISCHES UND WISSENSWERTES .	117
VON RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN	118
Nahrungsergänzungsmittel	118
Shakes zum Abnehmen	119
Tabletten zum Abnehmen	120
DIE QUAL DER WAHL.....	122
Fertiggerichte und Fertigprodukte.....	122
Kochboxen	124
Fettreiche Produkte und Alternativen	126
Fettpunkte gängiger Lebensmittel	127
KÜCHENHELFER	132
ANTWORTEN AUF HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN...	139
 REZEPTE UND TAGESPLÄNE.....	143
TAGESPLÄNE	144
Tagespläne mit Fleisch.....	145
Vegetarische Tagespläne.....	153
REZEPTE	161
Fleisch.....	166
Geflügel.....	175
Fisch & Meeresfrüchte.....	182
Suppen	187
Salate	195
Aufstriche	198
Soßen	205
Vegetarische Gerichte	206
Kuchen & Gebäck.....	219
Nachtisch	227
Snacks.....	230
 DANKE.....	239