

fitness-plan.org

präsentiert

Mach Schuss mit Diätlügen

**Deine Schritt für Schrittanleitung zum
gesunden abnehmen**

© 2016 Arne Stamer
Umschlag, Illustration: popdesign
Übersetzung: tredition GmbH
Lektorat, Korrektorat: tredition GmbH
Weitere Mitwirkende: tredition GmbH

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN	
Paperback	978-3-7345-6294-5
Hardcover	978-3-7345-6295-2
e-Book	978-3-7345-6296-9

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Inhaltsverzeichnis

Schlanker, leistungsstärker und fitter	7
Schlankheitspillen aus dem Internet?	19
Weshalb Schnellschüsse nicht gelingen.....	22
Was macht dick und krank?.....	24
Zu viele, falsche und versteckte Fette.....	24
Zu viel, raffinierter und versteckter Zucker	31
Was passiert, wenn ich nicht abnehme?.....	37
Start der Schritt- für Schritt-Anleitung zum gesunden Abnehmen	41
Schritt 1: Wie übergewichtig bin ich?.....	42
Schritt 2: Wie sieht es in meinem Kühlschrank aus?.....	47
Schritt 3: Schlechte Angewohnheiten erkennen.....	51
Ausdauer- und Konditionstest, der erste.....	53
Start der Ernährungsumstellung.....	56
Schritt 4: Den Energiebedarf errechnen	57
Schritt 5: Anders einkaufen: Was sind gesunde Lebensmittel?.....	62
Schritt 6: Frisch und natürlich	69
So werden Sie leistungsfähig vital und fit	71
Schritt 7: Ohne Bewegung geht nichts.....	72
Ausdauer- und Konditionstest, der zweite.....	79
Schritt 8: Gesunde Snacks für mehr Power	80
Zusätzliche Tipps.....	80
Gemüse-Sticks mit Knoblauch-Joghurt-Dip	81
Chia-Pudding mit Heidelbeeren	82

Ananas in Fenchel mit Avocado-Paste	83
Regeneration und Entspannung	84
Schritt 9: Regeneration - Pausen müssen sein	85
Schritt 10: Entspannen mit der Progressiven	
Muskelentspannung	88
Ausdauer- und Konditionstest, der dritte.....	90
Schritt 11: Überprüfen und Durchhalten	91