

Jason Fung

DIE SCHLANK FORMEL

- ▶ Warum Insulin und nicht Kalorien der entscheidende Faktor beim Abnehmen ist
- ▶ Wie Sie Ihren Insulinspiegel und damit Ihr Gewicht verringern
- ▶ Warum regelmäßiges Fasten der Schlüssel zum Schlankbleiben ist

riva

© des Titels »Die Schlankformel« (978-3-7423-0080-0)
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	13
Teil 1 – Die Epidemie	21
Kapitel 1 – Wie Fettleibigkeit zu einer Epidemie wurde	23
Kapitel 2 – Vererbte Fettleibigkeit	36
Teil 2 – Der Kalorienschwindel	43
Kapitel 3 – Der Denkfehler Kalorienreduktion	45
Kapitel 4 – Der Mythos Sport	67
Kapitel 5 – Das Paradoxon des Überfütterns	77
Teil 3 – Ein neues Fettleibigkeitsmodell	89
Kapitel 6 – Eine neue Hoffnung	91
Kapitel 7 – Insulin	102
Kapitel 8 – Cortisol	114
Kapitel 9 – Die Atkins-Lawine	122
Kapitel 10 – Insulinresistenz – der Hauptakteur	134
Teil 4 – Fettleibigkeit als soziales Phänomen	155
Kapitel 11 – Mächtige Lebensmittelkonzerne und die neue Wissenschaft der »Diabesity«	157
Kapitel 12 – Armut und Fettleibigkeit	167
Kapitel 13 – Fettleibigkeit bei Kindern	176

Teil 5 – Was stimmt nicht mit unserer Ernährung?	189
Kapitel 14 – Fructose und ihre tödlichen Wirkungen	191
Kapitel 15 – Die Täuschung mit Diätlimonade	203
Kapitel 16 – Kohlenhydrate und protektive Ballaststoffe	211
Kapitel 17 – Proteine	226
Kapitel 18 – Die Fettphobie	241
Teil 6 – Die Lösung	257
Kapitel 19 – Was man essen sollte	259
Kapitel 20 – Wann man essen sollte	282
Anhang A – Exemplarischer Speiseplan für eine Woche	302
Anhang B – Fasten: Ein Leitfaden für die Praxis	304
Anhang C – Meditation und Schlafhygiene zur Senkung des Cortisolspiegels	316
Quellen	320
Stichwortverzeichnis	345