

Inhalt

- 6 Einführung

- 9 **Wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht halten**
- 11 Plädoyer für ein vernünftiges Wohlfühlgewicht
- 12 Die Energiebilanz muss stimmen
- 15 Das Geheimnis der Erfolgreichen

- 17 **Anders essen: die wichtigsten Schritte**
- 18 Ich esse mit Genuss
- 21 Ich nehme mir Zeit zum Essen
- 22 Ich esse, wenn ich Hunger habe
- 24 Ich höre auf zu essen, wenn ich satt bin
- 26 Ich esse regelmäßig

- 29 **Anderes essen: die wichtigsten Schritte**
- 30 Ich trinke mehr
- 36 Ich esse mehr Gemüse und Obst
- 40 Ich achte auf Kohlenhydrate
- 46 Ich esse fettbewusst

- 51 **Gewicht halten durch neue Gewohnheiten**
- 52 Lebensmittelcheck beim Einkauf: ausgesucht und erlesen
- 54 Vorräte passend umstellen
- 59 Portionsgrößen aus eigener Hand
- 63 Mahlzeiten aufeinander abstimmen
- 64 Überblick behalten



1



2



3



4

1. Auflage, Juli 2011, 1.–8. Tausend
© Verbraucherzentrale NRW, Düsseldorf

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verbraucherzentrale NRW. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Das Buch darf ohne Genehmigung der Verbraucherzentrale NRW auch nicht mit (Werbe-)Aufklebern o. Ä. versehen werden. Die Verwendung des Buches durch Dritte darf nicht zu absatzfördernden Zwecken geschehen oder den Eindruck einer Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale NRW erwecken.

ISBN 978-3-940580-46-7
Printed in Germany



65 So macht Kochen mehr Spaß

- 67 Die passenden Gerätschaften
- 69 Geschmackgebende Zutaten
- 70 Rezepte „abspecken“

71 Rezepte

- 72 Hinweise zu den Rezepten
- 74 Löffel-, Stück- und Portionsmaße
- 76 Rezepte im Überblick
- 79 Suppen
- 92 Salate
- 105 Gemüsegerichte
- 122 Pastavariationen
- 126 Fleischgerichte
- 131 Fischgerichte
- 135 Desserts
- 143 Brot, Brötchen, Minipizza

147 Gewicht halten mit Bewegung und Sport

- 148 Möglichkeiten, in Bewegung zu kommen
- 151 Warum nehmen viele Menschen in der Lebensmitte zu?
- 154 Das Bewegungstagebuch
- 157 Mehr Bewegung im Alltag
- 161 Sportliches Training – worauf achten?
- 162 Gezieltes Ausdauertraining
- 164 Das Kräftigungstraining
- 179 Das Intervalltraining
- 183 Der Mix aus Intervall- und Kräftigungstraining
- 185 Wie Sie merken, ob Sie sich ausreichend belasten
- 187 Sportarten mit Einfluss auf das Körpergewicht

197 Gewicht halten mit Entspannung

- 198 Entspannung – Stressheilmittel Nr. 1
- 201 Besonders wichtig: aktiv entspannen
- 202 Entspannung im Schlaf
- 204 Sich entspannen – fast immer möglich

205 Gewicht halten am Arbeitsplatz

- 206 Richtig essen im Berufsalltag = Fit im Job
- 209 Zwischenmahlzeiten – eine Frage der Organisation
- 210 Tipps für die Kantine
- 211 Mittagspause ohne Kantine
- 212 Essen und trinken bei Sitzungen
- 212 Geschäftsessen

213 Für Mann und Frau: Gewicht halten in verschiedenen Lebensphasen

- 214 Schwangerschaft – essen für zwei?
- 216 Stillzeit – Portionsgrößen anpassen
- 217 Mütter mit kleinen Kindern – das eigene Wohl im Auge behalten
- 218 Die Wechseljahre – Gewichtszunahme ist vermeidbar
- 221 Spezielle Tipps für Männer
- 223 Der Bierbauch – was kann Mann dagegen tun?

225 Was tun, wenn das Gewicht (wieder) steigt?

- 226 Gründe für Gewichtsschwankungen
- 228 Den Blick auf das richten, was Sie bereits geschafft haben
- 228 Einen weiteren Gewichtsanstieg vermeiden
- 232 Eine qualifizierte Ernährungsberatung finden

235 Anhang

- 236 Weiterführende Literatur/Links
- 238 Wichtige Anschriften
- 240 Verbraucherzentralen
- 242 Alphabetisches Rezeptregister
- 244 Impressum

