

# Inhalt

<b>Das Ende aller Diäten?</b> .....	11
<b>1. Trennen</b> .....	19
Auf einen Blick .....	33
<i>Hay-Methode</i> .....	33
<i>Montignac-Methode</i> .....	36
<i>Schlank-im-Schlaf-Prinzip</i> .....	39
<b>2. Sparen</b> .....	45
Auf einen Blick .....	92
<i>Brigitte-Diät</i> .....	92
<i>Energiedichte-Prinzip (Volumetrics)</i> .....	95
<i>Fit-for-Fun-Diät</i> .....	97
<i>Mayo-Clinic-Plan</i> .....	100
<i>Weight Watchers (WW)</i> .....	102
<i>Mittelmeer-Diät</i> .....	104
<i>MIND-Diät</i> .....	107
<b>3. Weglassen</b> .....	109
Auf einen Blick .....	124
<i>HMR-Diät</i> .....	124
<i>DASH-Diät</i> .....	127
<i>TLC-Diät</i> .....	130
<i>»Ich nehme ab«-Programm</i> .....	134
<i>Low-Fat-30-Diät</i> .....	136
<i>Atkins-Diät</i> .....	171
<i>LOGI-Methode</i> .....	175
<i>Flexitarier-Diät</i> .....	179
<i>Glyx-Diät</i> .....	181
<i>Nordische Diät</i> .....	184

<i>New York Body Plan</i> .....	189
<i>Keto-Diät</i> .....	193
<i>South-Beach-Diät</i> .....	197
<i>FODMAP-Diät</i> .....	200
<i>Dukan-Diät</i> .....	203
<i>10 Weeks Body Change (10wbc)</i> .....	207
<i>Strunz-Diät</i> .....	211
<b>4. Abnehm-Superfoods</b> .....	215
Auf einen Blick.....	222
<i>Eier-Diät</i> .....	222
<i>Apfelessig-Diät</i> .....	224
<i>Kohluppen-Diät</i> .....	226
<i>Sirtuin-Diät</i> .....	229
<b>5. Biotypisch essen</b> .....	231
Auf einen Blick.....	238
<i>Blutgruppen-Diät</i> .....	238
<i>Geno-Typ-Diät</i> .....	242
<i>Metabole Diät – Metabolic Balance*</i> .....	244
<b>6. Psychologisch unterstützen</b> .....	249
Auf einen Blick.....	257
<i>20:80-Prinzip</i> .....	257
<i>Neuro-Diät</i> .....	263
<b>7. Pausen machen – Fasten</b> .....	269
Auf einen Blick.....	284
<i>Buchinger Heilfasten</i> .....	284
<i>Basenfasten</i> .....	287
<i>5:2-Diät</i> .....	290
<i>10in2-Fasten</i> .....	292
<i>16:8-Methode</i> .....	294

<b>Welche Diät passt am besten zu mir?</b> .....	297
<i>Prinzip der Trennkost</i> .....	297
<i>Sparen – Reduktionsdiäten</i> .....	301
<i>Weglassen – Reduktionsdiäten</i> .....	309
<i>Monodiäten</i> .....	324
<i>Biotypische Diäten</i> .....	325
<i>Psychologisch begleitete Diäten</i> .....	327
<i>Pausen machen – Fasten</i> .....	329
<b>Anmerkungen</b> .....	333
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	343