

**ZUCKERFREI
HIGH PROTEIN**

Bérengère Philippon & Alexia Cornu

ZUCKERFREI HIGH PROTEIN

90 eiweißreiche Rezepte ohne Zucker

südwest

Inhalte

Einführung.....	6	Die Bauchmuskeln gezielt stärken	30
Meine Beziehung zum Sport: Wann es »Klick« gemacht hat	9	Mit der richtigen Körperhaltung zum flachen Bauch.....	30
Ein Jahr mit meiner neuen Sport-Routine	11	Effektives Bauchmuskeltraining	32
Die richtige Sport-Routine und Motivation finden	13	Welche Übungsarten gibt es?	32
Bevor es losgeht	14	Die Beckenbodenmuskulatur richtig schonen	34
Der Unterschied zwischen körperlicher und sportlicher Aktivität.....	14	Warum die richtige Atmung so wichtig ist	36
Warum körperliche und sportliche Aktivitäten essenziell für dein Wohl- befinden sind.....	15	Bewusstes Atmen und Herzkohärenz	36
Wiedereinstieg: Die passende Aktivität für dich wählen	16	10 Momente im Alltag, um durchzuatmen.....	37
Muskelaufbau, Herz-Kreislauf, Ausdauer und Beweglichkeit: Was ist was und wozu dient es?	16	Bewusstes Atmen gegen Stress	38
Körperliche Aktivitäten im Überblick	17	Die optimale Atemtechnik beim Sport.....	38
Welche Sportart passt zu deinen Zielen und deiner körperlichen Verfassung?	18	Seitenstechen: Wie es dazu kommt und wie du es loswirst.....	40
Tipps gegen Muskelkater	21	Praktische Tipps für deinen Alltag	40
Aktiv und fit im Alter.....	23	Der beste Zeitpunkt für das Training: morgens, abends oder beides?	41
Motivation finden und langfristig halten	25	Wie sollte man sich optimal ernähren?.....	42
Der Mythos von der Motivation	25	Sport trotz Schmerzen?	45
10 goldene Regeln für mehr Motivation.....	25	Erstelle deinen Trainingsplan	46
Dein Sporttagebuch	28	Neue Gewohnheiten für eine gesunde, nachhaltige Ernährung	47

Warum kalorienarme Diäten nicht funktionieren	48	Rezepte für jeden Geschmack und jede Ernährungsform	60
Eine ausgewogene Ernährung: Der Schlüssel zur langfristigen Gewichtsabnahme	49	Frühstücksideen für einen guten Start in den Tag.....	62
Dein Ernährungs-Check: Was mag ich?	49	Gesunde & leckere Snacks, die dich auf Kurs halten.....	76
Gewusst wie: Gesunde Alternativen bei Lebensmitteln und Zubereitung ..	50	Gesund essen trotz Zeitmangel: So geht's.....	88
Proteine und Ballaststoffe: So bleibst du länger satt	51	Hülsenfrüchte richtig zubereiten.....	106
Fette sind nicht alle schlecht.....	51	Deine Lieblingsgerichte in der gesunden Variante	120
Genuss gehört dazu: Warum auch ungesunde Lebensmittel Platz haben.....	51	Mehr Fisch, weniger Fleisch.....	134
Trinken nicht vergessen.....	52	Einfach öfter vegetarisch genießen...	146
Die Ernährungsumstellung braucht Zeit	52	Gemüse lieben lernen.....	160
Gesund und glücklich essen mit niedrigem GI.....	53	Desserts für jeden Tag	176
Warum zu viel Glukose dick macht	53	Süßes ohne Reue: Naschen ist erlaubt	182
Der glykämische Index: Was steckt dahinter?	55	Zutatenregister	198
Eine entzündungshemmende Lebensweise	56	Impressum	
Entzündungen vermeiden: Diese äußeren Faktoren spielen eine Rolle	57		
Finger weg von hochverarbeiteten Lebensmitteln!	58		
90 Rezepte zum Sofort-Loslegen	59		

Einführung



In meinem ersten Buch *Glücklich zuckerfrei* habe ich, neben zahlreichen leckeren Rezepten, die Ernährung mit niedrigem glykämischen Index im Detail erklärt. Bei dieser Ernährungsform handelt es sich nicht um eine Diät im Sinne einer auf Gewichtsab- beziehungsweise zunahme oder Behandlung von Krankheiten angelegten Ernährungsweise, sondern um eine gesunde Ernährungsform, bei der der Appetit trotzdem nicht zu kurz kommt!



In diesem Buch möchte ich mich der **sportlichen Aktivität** widmen.

Sport ist nicht gerade meine Leidenschaft. Dennoch musste ich mir eingestehen, dass ich eine sportliche Betätigung brauche ... Ab 40 ist sie sogar unerlässlich! Also habe ich nach jahrelanger Vernachlässigung körperlicher Aktivitäten endlich damit angefangen. Warum solltest du es also nicht auch schaffen können?

Keine Angst: Ich will ganz sicher kein Bodybuilder sein. Ich will einfach gesund altern, meine **Beweglichkeit aufrechterhalten, meine Haut straffen, meinen Körper stärken und Stress abbauen**. Auch möchte ich auch mit Blick auf die nahende Menopause meine Muskelmasse so weit wie möglich aufrechterhalten, um **Muskelschwund vorzubeugen**.

Ich werde es nicht bestreiten: Sport ist nicht meins. Inzwischen habe ich es aber schätzen gelernt, verschiedene Aktivitäten auszuprobieren und ihre Auswirkungen auf meinen Körper und mein Wohlergehen zu beobachten – das motiviert ungemein!

Damit auch du von den besten Sport-Tipps profitieren kannst, habe ich die Personal Trainerin Alexia Cornu um Unterstützung gebeten, die ihre Arbeit mit viel Leidenschaft und Einfühlungsvermögen ausübt. Ihre Herangehensweise ist sehr sanft und stellt das persönliche Wohlergehen in den Mittelpunkt.

Im ersten Teil dieses Buchs wird Alexia dich durch ihre Methode führen, dich bei der Einführung einfacher Routinen begleiten und dich mit der sportlichen Aktivität versöhnen. Ich übergebe das Wort nun an Alexia, damit du sie kennenlernen kannst.

Bérengère