



Barbara Plaschka
Kau dich schlank

83 Tracks | 344 Minuten

Inhalt

Track Titel

- 3 VORWORT
- 6 1 EIN ETWAS ANDERER BLICK AUF UNSERE VERDAUUNG
Was macht eigentlich unser Darm? · Oberflächenvergrößerung – wie du den Schatz an Nährstoffen heben kannst · Das läuft ja wie am Fließband – welche Stationen der Verdauung du selbst steuern kannst · Ab jetzt ist Teamwork angesagt – gut zerkaut ist halb verdaut
- 12 2 WARUM DAS WIE WIR ESSEN OFT WICHTIGER IST ALS DAS WAS
Vom Wohlfühlgewicht und meinem Weg dorthin · Die vier Säulen des Wohlfühlgewichts · Wie ich zum GENAUEN Kauen kam · Kauen – der alles entscheidende erste Schritt
- 21 3 ZURÜCK AUF START – VERDAUEN BEGINNT IM MUND
Dein Speichel – der Zaubersaft der Verdauung · Was unterscheidet eine Mahlzeit von der Schlingzeit? · Schluckreflex, Zunge und Geschmack – ein eingespieltes Trio
- 26 4 DAS TRAINING FÜR DEINE KAUAUSDAUER – SO LÄUFT ES AB
In kleinen Schritten zur neuen Gewohnheit
- 31 5 FEHLER, DIE DU BEIM TRAINING VERMEIDEN SOLLTEST
Du willst es gleich mit einer ganzen Mahlzeit schaffen · Du glaubst, du kannst deine Kaugewohnheiten nicht verändern · Du bist zu ungeduldig mit dir · Du schluckst beim Kauen zwischendurch nicht runter · Du nutzt zu weiche Trainingspartner
- 33 6 BYE-BYE, DIÄT-ICH – KAUEND ZUM NEUEN KÖRPERGEFÜHL
Abnehmmythos 1: »Um abzunehmen, muss ich mich mit Kleinstportionen zufriedengeben« · Abnehmmythos 2: »Wenn die Süßigkeiten nicht wären, hätte ich kein Problem« · Abnehmmythos 3: »Ich muss voll und ganz auf Snacks verzichten« · Abnehmmythos 4: »Ich muss hungern, um abzunehmen« · Abnehmmythos 5: »Um abzunehmen, muss ich Sport treiben« · Abnehmmythos 6: »Ich hab einfach nicht genug Disziplin« · Kauen statt Kalorien zählen

- 39 7 DAS FEHLENDE PUZZLESTÜCK ZUM WOHLFÜHLGEWICHT
Unser Nervensystem – da steckt System dahinter · Überleben gesichert – dank dieser beiden Gegenspieler · Das Bauchhirn – unsere zweite Schaltzentrale · Wenn Stress das Abnehmen blockiert · Kauen statt knirschen
- 55 8 DEIN GESCHMACKSSINN UND DU – EIN DREAM-TEAM
Wie funktioniert eigentlich schmecken? · Jede Geschmacksrichtung hat ihren Sinn · Der Feinschmecker in uns – die Nase
- 64 9 DANK FOOD-PAIRING ZUR GESCHMACKSEXPLSION
Warum es so gut schmeckt – das Tinder der Aromen · Mut wird belohnt – die Schule für deinen Geschmackssinn
- 67 10 KÜCHENGEFLÜSTER – MEINE TIPPS UND TRICKS BEIM KOCHEN
Das Grundgerüst für den gesunden Freestyle-Modus · Alltägliche Lieblingsgerichte geschickt kombiniert · Mit Essen spielt man doch! · Das solltest du vorrätig haben – wichtige Komponenten für deinen Teller
- 75 11 KEIN PLATZ FÜR AUSREDEN
»Ich habe keine Zeit, um lange zu kauen. Meine Mittagspause ist zu kurz« ·
»Bei Kerzenschein mag das klappen, aber doch nicht bei einer Brotzeit« ·
»Ich will nicht immer als Letzte fertig sein« · »Dabei wird ja mein Essen kalt« ·
»Wenn ich langsam esse, komme ich zu kurz« · »Dann kann ich ja gar nicht mehr reden beim Essen«
- 82 12 KLEINE HELFER AUF DEINER ABNEHMREISE
Die Haken-dran-Liste · Die Trainingspartner-Liste