

Die Diabetes-Journal-Diät

Inhalt

Vorwort: Kirsten Metternich	5
Geleitwort: Prof. Dr. med. Rüdiger Petzoldt	6
Tips und Tricks zur Diabetes-Journal-Diät	8
So funktioniert die Diabetes-Journal-Diät	10
Saisonkalender für Obst und Gemüse	12
Die 25 wichtigsten Fragen zur Diät	14
Darf's ein bißchen entspannt sein: Wellnessstips	22
Aktiv in ein bewegteres Leben	28
Die 4 besten Sportarten	31
Bewegungs- und Entspannungskalender für Ihre Diätwoche	33
Die 5 besten Lebensmittelgruppen zum gesunden Abnehmen	34
Die Diabetes-Journal-Diätwoche	36
Die 12 besten Tips für die Planung der Diätwoche	38
Einkaufsliste	40
Die Zwischenmahlzeiten-Tabelle	44
Wann ist der beste Starttag?	46
Der erste Tag – Rezepte	47

Die Diabetes-Journal-Diät

Inhalt

Die 25 besten Tips zum Fettsparen – Teil 1	53
Der zweite Tag – Rezepte	55
Die 8 besten Tips für die Seele	61
Der dritte Tag – Rezepte	63
Die 10 besten Tips, wenn der kleine oder große Hunger kommt	69
Der vierte Tag – Rezepte	71
Die 5 besten Tips, wenn Sie die Lust auf Süßes oder Pikantes packt	77
Der fünfte Tag – Rezepte	79
Essen & Trinken bei Diabetes – Die Checkliste	85
Der sechste Tag – Rezepte	87
Die 25 besten Tips zum Fettsparen – Teil 2	93
Der siebte Tag – Rezepte	95
Motivationstabelle	102
Nach der Diabetes-Journal-Diät	104
Die 7 besten Tips, wie es weitergehen kann	106
Informationen zum Thema Diabetes	109
Zeichenerklärung	110