

Low Carb Diäten im Vergleich

Risiken und Nebenwirkungen beim schnellen Abnehmen



Markus Keller

Low Carb Diäten im Vergleich

**Risiken und Nebenwirkungen
beim schnellen Abnehmen**

Markus Keller

Nur so am Rande

Die in diesem Buch veröffentlichten Inhalte und Ratschläge wurden vom Verfasser sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet. Eine Haftung des Verfassers oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist dennoch ausgeschlossen.

Ebenso ersetzen die im Buch genannten Ratschläge zur Ernährung und zum Verhalten keinen ärztlichen Rat. Daher wird darauf hingewiesen, dass vor Beginn einer Änderung der Nahrungsmittelaufnahme wie im Buch beschrieben zur Sicherheit eine fachärztliche Meinung eingeholt werden soll. Das gilt auch für etwaige sportliche Aktivitäten.

© 2014 – Markus Keller– Abdrucke sowie Kopien sind ohne schriftliche Genehmigung von JoelNoah S.A. auch auszugsweise nicht gestattet. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des § 111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen dem Schutz des Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Sämtliche Angaben, Empfehlungen, Quellen, Referenzen und Anschriften wurden sorgfältig recherchiert. Im Laufe der Zeit können sich jedoch unerwartete Änderungen ergeben, sodass keinerlei Haftung oder Gewähr übernommen werden kann.

INHALT

DARUM GEHT ES IM BUCH

ERNÄHRUNGSVERHALTEN IN DEN USA UND IN EUROPA

WO HAT DIE LOW-CARB-DIÄT IHRE WURZELN?

WAS BEDEUTET EIGENTLICH LOW-CARB-DIÄT?

DIE UNTERSCHIEDLICHEN LOW-CARB-DIÄTEN UND WIE SIE FUNKTIONIEREN

DIE ATKINS-DIÄT

DIE GLYX-DIÄT

DIE LOGI-DIÄT

DIE MONTIGNAC-DIÄT

DIE STEINZEIT-DIÄT

DIE SOUTH-BEACH-DIÄT

DIE GREEK DOCTOR'S DIET

METABOLIC BALANCE

NEW YORK BODY PLAN - DIE DIÄT VON DAVID KIRSCH

DIE SCARSDALE-DIÄT

DIE ZONE-DIÄT

DER GLYKÄMISCHE INDEX

GLYKÄMISCHE LAST

DER SCHLÜSSEL ZUM ABNEHMEN

WELCHE AUFGABEN HABEN KOHLENHYDRATE IN DER NAHRUNG?

WELCHE ROLLE SPIELEN FETTE BZW. FETTSÄUREN?

WELCHE BEDEUTUNG HAT DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE?

WIE VERHÄLT ES SICH MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE BEI LOW-CARB-DIÄTEN?

WAS SPRICHT GEGEN DIE DURCHFÜHRUNG EINER ATKINS DIÄT?

WELCHE SYMPTOME KÖNNEN BEI LOW-CARB-DIÄTEN ENTSTEHEN?

IST EINE LOW-CARB-DIÄT DIE ULTIMATIVE ABNEHM-METHODE?

LOW-CARB UND ARTERIOSKLEROSE

RHEUMA UND GICHT DURCH ERHÖHTEN EIWEISSKONSUM?

WIE VERHALTEN SICH ORGANE BEI EINER LOW-CARB-DIÄT?

DIE LEBER

DER DARM

DIE NIEREN

EIWEISSZUFUHR UND DIE AUSWIRKUNGEN VON PHOSPHOR UND NATRIUM IM KÖRPER

WER SOLLTE AUF JEDEN FALL AUF EINE LOW-CARB-DIÄT VERZICHTEN?

RISIKO AN DIABETES ZU ERKRANKEN DURCH ERHÖHTE EIWEISSZUFUHR

ABNEHMEN OHNE LOW-CARB IST LEICHTER ALS MAN DENKT - FOLGENDE PUNKTE SIND ZU BEACHTEN!