



10

Gesundheit beginnt im Bauch!

Pauschale Diätvorschriften bringen gar nichts! Man wird erst dann gesund und schlank, wenn man nur die Speisen verzehrt, die individuell verträglich sind. Tatsächlich stopfen wir aber Unmengen Unverdauliches in uns hinein.



22

Schluss mit der Kohlenhydrat-Lüge!

Noch immer wird propagiert, generell reichlich Kohlenhydrate zu essen, um abzunehmen. – Viele Menschen nehmen bei dieser »Kohlenhydratmast« aber zu. Warum das so ist und wie man gezielt gegensteuern kann, legen die Autoren ausführlich dar.

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 **Wozu eine neue Ernährungsstrategie?**
- 10 Gesundheit beginnt im Bauch!
- 14 Was ist falsch an unserer Ernährung?
- 23 **Gesunde Ernährung – die Vier-Schritte-Kost**
- 24 1. Schritt: Kohlenhydrate richtig auswählen und dosieren
- 50 2. Schritt: Proteine sind unverzichtbar

- 61 3. Schritt: mehr gute Fette essen
- 74 4. Schritt: Ur-Lebensmittel und Mikronährstoffe
- 83 **Ergänzungen zur Vier-Schritte-Kost**
- 84 Die Lutz-Diät – essen wie in der Steinzeit
- 86 Die Blutgruppenkost
- 98 Zur Mengenverteilung der Makronährstoffe

82



So geht's: Die Vier-Schritte-Kost

Neben der richtigen Auswahl der Kohlenhydrate sind auch Grundkenntnisse zu den Proteinen, Fetten und Mikronährstoffen unverzichtbar. Sie erhalten hier das Rüstzeug, um Ihre Ernährung – am besten gemeinsam mit einem Mayr-Arzt – individuell anzupassen.

SPECIAL

- 49 Wichtiges zu Kohlenhydraten auf einen Blick
- 72 Überblick: Fakten zum Thema Fett
- 81 Ur-Lebensmittel und Mikronährstoffe auf einen Blick

- 103 **Individuelle Ernährung nach F.X. Mayr**
- 104 **Die Grundsätze der F.X.-Mayr-Lehre**
- 115 **Leckere Rezepte zum Vier-Schritte-Programm**
- 117 Aufstriche
- 119 Frühstück (Variante 1)
- 122 Frühstück (Variante 2)
- 124 Frühstück (Variante 3)
- 125 Vorspeisen und Salate
- 129 Suppen für alle Varianten
- 132 Beilagen zu Fleisch oder Fisch
- 132 Gedämpftes Gemüse (Variante 1–3)
- 135 Fischgerichte
- 138 Fleischgerichte
- 142 Vegetarische Gerichte
- 145 Desserts
- 148 **Literatur**
- 149 **Register**