Elisabeth Lange

Die Nebenbei-Diät. Schlank werden für Berufstätige

Leseprobe

Die Nebenbei-Diät. Schlank werden für Berufstätige

von Elisabeth Lange

Herausgeber: Stiftung Warentest



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

MAHLZEIT!

8 Besser essen, schöner schuften
13 Hungrig auf Bewegung
14 Der lange Atem
16 Energie und gute Laune
18 Tipps für mehr Grips
19 Gründe für Übergewicht
20 Körper schlaff — Körper taff
22 Mit dem Auto — Mit dem Fahrrad
24 Chefsessel — Stehpult
26 Mail schicken — Mal hingehen
28 Erfolg macht schlank
29 Weniger an Essen denken
30 Wut im Bauch — Nicht ärgern
32 Bunte Pillen — Buntes Essen
34 Mittags ans Licht!

VOR DER ARBEIT

40 Eile mit Weile –
Gut in den Arbeitstag starten
44 Transportabel
46 Pulver-Cappuccino —
Frischer Milchkaffee
48 Chai Latte — Grüner Tee
50 Dinkelbrot — Roggenbrot
52 Brot gibt Kraft für den Tag
54 Käse-Croissant — Ei-Brot
56 Donut — Rosinenbrötchen
58 Sahnequark — Magerquark spezial
60 Joghurt mit Erdbeere —
Erdbeeren mit Joghurt
62 Mit Kalzium abnehmen
63 Hitliste Kalziumlieferanten
64 Industrieflakes — Getreideflocken
66 Zutaten fürs Müsli
70 Frische Früchte zum Frühstück

BEI DER ARBEIT

74 Zehn Stunden gegen den Stress
77 Stressquellen vermeiden
80 Power-Kaffee — Koffein sparen
82 Energy Drink — Salbei-Tee
84 Koffeingehalte
86 Bananenchips —
Getrocknete Aprikosen
88 100-Kalorien-Snacks
90 Schnelle Kohlenhydrate —
Langsame Kohlenhydrate
92 Mittags in der Teeküche
94 Küchenzubehör
96 Pasta avanti — Pasta al dente
98 Eintopf aus Pappbecher —
Eintopf aus Dose
100 Tütensuppe — Tüte plus
102 Asiasuppe pur —
Asiasuppe aufgepeppt
105 Quellen für alle wichtigen B-Vitamine
106 Gekühlte Ravioli —
Ravioli aus der Dose
108 Fertiges Schlemmerfilet —
Eigenes Schlemmerfilet
110 Fische als Brainfood
112 Mini-Frikadellen — Geflügelstreifen
114 Die besten Gemüse zum Mitnehmen

117 Gute Beigaben zum Salat
118 Hilfe – unsere Kantine ist schlecht!
122 Streuselschnecke — 3-Gänge-Menü
124 Champignoncremesuppe — Erbsensuppe
126 Hähnchen mit Pommes — Hähnchen mit Gemüse
128 Gut essen in der Kantine
130 Königsberger Klopse — Kohlrouladen
132 Cordon bleu — Rinderroulade
134 Nudeln mit Pesto — Nudeln mit Gemüse
136 Calamares mit allem — Calamares mal leicht
138 Tiramisu — Rote Grütze
140 Crème brûlée — Schokopudding
142 Klug essen im Restaurant
144 Restaurants für die Mittagspause
145 Hitliste Restaurantgerichte
146 Käsekuchen — Gulasch
148 Tom ka gai — Pekingsuppe
150 Frühlingsrollen — Sommerrollen
152 Wurst-Croissant — Hamburger
154 Crispy Chicken Wrap — Grilled Chicken Wrap
156 Großer Bahnhof für schnelles Essen
158 Quiche Lorraine — Pizza
160 Kartoffelplätzchen — Grünkernplätzchen
162 Die Salattheke
164 Schokokuchen kaufen — Schokomuffins backen
166 Orangensaft — Tomatensaft
168 Ohne Wasser und Kalium läuft nichts
169 Hitliste Kaliumlieferanten

NACH DER ARBEIT

172 Gesund essen am Abend
176 Grüner Salat — Bunter Salat
178 Gefüllte Paprikaschoten — Gegrillte Paprikaschoten
180 Fischfeinkost — Räucherfisch
182 Abendbrot light
184 Wie die Profis: Cook and Chill
187 Vorkochen fürs Büro
188 Basmati-Reis — Zartweizen
191 Protein aus Pflanzen
192 Proteinshakes — Steak
194 Lammkotelett — Schweinekotelett
196 Dickmacher Fernseher
197 Hitliste Knabbersachen
198 Tüte — Teller
200 Pfunde aus der Flasche
202 Aperol-Spritz — Cranberry-Schorle
204 Caipirinha — Rotwein
206 Apfelsaft — Alkoholfreies Weizenbier
208 Gute Nacht!

ANHANG

212 Rezepte
220 Register
224 Impressum

Elisabeth Lange

Die Nebenbei-Diät. Schlank werden für Berufstätige

Abnehmen für mehr Power im Job!

224 Seiten, kart.
erscheint 2012

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de