

Aseem Malhotra | Donal O'Neill



# Die PIOPPI-DIÄT

DER **21-TAGE-PLAN**, UM  
ABZUNEHMEN, FIT ZU WERDEN  
UND LÄNGER ZU LEBEN

riva

Die mediterrane Ernährung,  
die nachweislich vor Diabetes  
und Herzkrankheiten schützt

© des Titels »Die Pioppi-Diät« von Aseem Malhotra und Donal O'Neill (ISBN Print: 978-3-7423-0495-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort von Professor David Haslam, Vorsitzender des National Obesity Forum . . . . .	9
Einleitung . . . . .	13



<b>TEIL 1 Die Geschichte und die Wissenschaft . . . . .</b>	<b>17</b>
1. Pioppi: Das Dorf, in dem die Menschen vergessen zu sterben . . . . .	19
2. Die Pioppi-Diät: Gesundheitsvorsorge durch und durch . . . . .	29
3. Was sind industriell verarbeitete Lebensmittel? . . . .	37
4. Was ist so schlimm an Zucker? . . . . .	40
5. Gesättigte Fette verstopfen nicht die Arterien . . . .	46
6. Cholesterin: Freund oder Feind? . . . . .	53
7. Die Hauptursache von Herzerkrankungen: Insulinresistenz und Entzündungen . . . . .	60
8. Typ-2-Diabetes ist eine Kohlenhydratintoleranz . . .	79
9. Hören Sie auf, Kalorien zu zählen und zwischendurch Snacks zu essen. . . . .	87
10. Der Mythos vom Abnehmen durch Sport: Vor einer schlechten Ernährung kann man nicht davonlaufen . . . . .	93

11.	Bewegung ist Medizin.....	98
12.	Stress .....	111
13.	Intermittierendes Fasten.....	121



<b>TEIL 2</b>	<b>Der 21-Tage-Plan.....</b>	<b>129</b>
14.	Der Leitfaden .....	131
15.	Das Trainingsprogramm .....	136
16.	Aseems und Donals Top-Ten-Lebensmittel .....	158
17.	Eine Woche im Leben der Pioppi-Diät .....	170
18.	Empfehlungen für die Einkaufsliste .....	180



<b>TEIL 3</b>	<b>Rezepte .....</b>	<b>183</b>
19.	Rezepte .....	184



Quellen .....	271
Danksagung .....	276
Register .....	278
Rezepte-Register .....	283