



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Aktuelle Spritzenübersicht	9
Einführung in den Semaglutid-Plan zur Gewichtsabnahme	10
Die häufigsten Fragen aus der Praxis	15
Das Metabolische Syndrom	21
Body-Mass-Index	28
Innere und äußere Signale sagen uns, ob wir essen oder nicht essen sollen	30
Die Hormone Leptin und Ghrelin	31
Äußere Reize beeinflussen Hunger	33
Emotionale Zeichen bei Hunger	34
Wie Lebensmittel Sättigung oder Hunger hervorrufen können	36
Glykämischer Index	42
Wie bewirken Ozempic, Wegovy und Mounjaro eine schnelle und sichere Gewichtsabnahme?	47
Studien zur Gewichtsabnahme mit Semaglutid	51
Studien zur Gewichtsabnahme mit Tirzepatid	56
Die richtige Anwendung von Semaglutiden zur maximalen Gewichtsabnahme	63
Klicktabelle	70
Niedrige Dosierung bevorzugen?	76
Vorteile der Spritzen zur Gewichtsabnahme	81
Reduktion des Verlangens nach Kohlenhydraten, fettigen Lebensmitteln und Alkohol	90
Unerwünschte Wirkungen der Spritze	96
Ausblick in die Zukunft	105
Semaglutid-Ernährungsplan für schnellen Gewichtsverlust	106
Außer Kontrolle geratene Essens- und Getränkeportionen	122
Langsame Gewichtsabnahme trotz Spritzen	130
Ursachen verlangsamter Gewichtsabnahme	136

Bewegung, Stoffwechsel und Gewichtsabnahme	144
Warum nimmt die Mehrheit der Diätwilligen nach Beendigung einer Diät wieder zu?	151
Langfristige Semaglutid- und Tirzepatid-Therapie zur Erhaltung der Gewichtsabnahme	158
Dr. Lipmans Empfehlung zur Gewichtserhaltung	163
Über den Autor	171
Aus der Apotheke	172
Erfahrungsberichte	181
Gedanken zum Schluss	206
Erklärung medizinischer Begriffe	207
Quellennachweise	209
Impressum	220

Haftungsausschluss

Dieses Buch stellt keine Arzt-Patienten-Beziehung zwischen dem Leser und Dr. Lipman her. Wie mehrfach in diesem Buch erwähnt wird, erfordert eine erfolgreiche Gewichtsabnahme eine persönliche Beziehung zu einem verständnisvollen Arzt.

Dieses Buch ist kein Ersatz für professionelle oder medizinische Beratung. Der Autor und der Verlag lehnen ausdrücklich jede Haftung, jeden Verlust oder jedes Risiko, persönlich oder anderweitig, ab, das direkt oder indirekt aus der Nutzung und Anwendung des Inhalts dieses Buches resultieren könnte. Alle Angelegenheiten, die Ihre Gesundheit betreffen, bedürfen der Beratung und Überwachung durch einen Arzt.

Bei den folgenden Arzneimitteln handelt es sich um „Registered Trademarks“:

Saxenda® (Novo Nordisk A/S)
Trulicity® (Lilly Deutschland GmbH)
Ozempic® (Novo Nordisk A/S)
Wegovy® (Novo Nordisk A/S)
Mounjaro® (Lilly Deutschland GmbH)

Um den Lesefluss nicht zu unterbrechen, haben wir im Buch darauf verzichtet stetig darauf hinzuweisen mit dem ®-Kennzeichen. Alle diese Markennamen sind beim US-amerikanischen Markenamt eingetragen.