Men'sHealth

HEIKE LEMBERGER

SO ISST MANN SEIN FETT WEG

Clever genießen und abnehmen

MEYER & MEYER VERLAG

VORWORT 10

KAPITEL 1
Warum soll Ihr Fett weg? 13

Mehr Gesundheit 14
Mehr Lebensfreude, mehr Sex 17
Mehr Erfolg im Beruf 17

KAPITEL 2
Sind Sie zu dick? 18

Waage – nur die halbe Wahrheit 19
Der Body-Mass-Index (BMI) – sind Sie zu dünn oder zu dick? 19
Der Bauchumfang: Die Wampe muss weg 20
Wie kommt man eigentlich speziell zu einer Wampe? 23
Nackte Tatsache über die stoffwechselaktiven Fettzellen 28

KAPITEL 3
Was macht eigentlich dick? 29

Alles rund ums Essen! 30
Wozu überhaupt essen? 30
Erlernt ist erlernt 30
Was macht Sie eigentlich dick? 31
Ein niedriger Grundumsatz durch null Aktivität 31
Eine Diät („Jo-Jo-Effekt") 32
Das Alter 32
Die Gene 32
Dunkelheit 33
Kulturbedingte Ernährungsweise 33
Sozialer Status 33
Krankheiten 33
Medikamente 33
Faktoren, die Ihre Figur beeinflussen 34

KAPITEL 4
Woran scheitern Wampe-weg-Versuche? 36

Die Augen sind größer als der Magen 37
Zwischendurch etwas essen 37

Unrealistische Ziele 38
Kalorienreiche Getränke 38
Bewegungsmangel 38
Light-Produkte 39
Essen unter Stress 39
Verführung durch andere 39
Schlafmangel 40
Übermut und Unachtsamkeit 40

KAPITEL 5
Wie bekommt man die Wampe weg? 41

Wie bekommt man die Wampe weg? Die Theorie! 42
Gibt es ein Geheimrezept, wie man die Wampe loswird? 42

Die besten Sattmacher 43
Sattmacher Nr. 1 – Eiweiße 43
Warum machen Eiweiße satt? 44
Was kann Eiweiß noch? 44
Exkurs: Eiweiße (Proteine) 45
Eiweißbedarf 46
Bestnote für das Eier-Eiweiß 46
Denn auf die Mischung kommt es an 46
Sattmacher Nr. 2 – Ballaststoffe 47
Ballaststoffe machen satt! 47
Sattmacher Nr. 3 – Nahrungsvolumen und Energiedichte 47
Setzen Sie Magenfüller: Nahrungsvolumen kontra Kalorien 48
Energiedichte von Lebensmitteln 48
Voller Teller – weniger Bauch 48
Sattmacher Nr. 4 – Wasser 50
Wasser, nicht nur gegen den Durst 50
Wozu brauchen wir Wasser? 51
Wie viel sollten Sie trinken? 51
Wann sollten Sie trinken? 51
Wie sollten Sie trinken? 52
Was passiert bei Wassermangel? 53
Test: Haben Sie genügend getrunken? 53
Mineralstoffe im Wasser 54
Leitungswasser bringt Fett zum Schmelzen 55
Wichtige Trinkregeln 56
Welche Getränke eignen sich zur Flüssigkeitszufuhr? 56
Welche Getränke eignen sich nicht zur Flüssigkeitszufuhr? 57
Exkurs: Alkohol – genussvoll trinken 57
Dick oder schlank – was wir trinken, kann dabei entscheidend sein 58
Alkohol kann auch gesund sein 58

Die Hungermacher 59
Der Bösewicht Nr. 1: Zucker (Kohlenhydrate) 59
Exkurs: Kohlenhydrate (Zucker) 59
Zurück in die Vergangenheit: Warum machen Kohlenhydrate dick? 60
Kohlenhydrate und Blutzuckerkonzentration: Der glykämische Index (GI) .61
Insulin 62
Niedriger Glykämischer Index – nur ein Teil der Lösung 64
Kohlenhydratmenge und Blutzuckerbelastung:
Glykämische Last/Ladung (GL) 66
Kohlenhydrate programmieren Fettsucht 68
Versteckte Zucker – heimtückische Zuckerbomben 68
Warum abends keine Kohlenhydrate? 69
Wenn der Zucker mit den Eiweißen reagiert: AGE 69
Ein weiterer Bösewicht: Glutamat 71

KAPITEL 6
Der Bauch-weg-Plan 72

Der Bauch-weg-Plan: Die Men's Health Pyramide 73
Men's Health goes LOGI 73
Men's Health ist keine Diät, sondern eine Ernährungsweise für immer 73
Die Bauch-weg-Prinzipien 73
Mit Men's Health das Fett zum Schmelzen bringen 75
Die Men's Health-Pyramide als Orientierungshilfe für den Tag! 76
Auf zur Men's Health Ernährung 78
Wieviele Kohlenhydrate essen Sie täglich? 79
Exkurs: Die Fettlüge:
Warum einige Fette unser Leben bereichern 80
Die Wahrheit über Fett 83
Fett ist nicht gleich Fett – gute Fette – schlechte Fette 84
Was für Fettsäuren gibt es denn? 85
Die Omegas 86
Einmal Ölwechsel bitte! 88
Men's Health und die Empfehlung zum „versteckten Fett" 88
Und diese Werte betreffen Ihre Gesundheit 90
Fatburner – Wundermittel oder leere Versprechungen? 92
Welche Nährstoffe machen schlank? Die bekanntesten „Fettkiller" 92
Welche Stoffe bringen nichts? 93
Das hemmt die Fettverbrennung 93

KAPITEL 7
Strategien, die Sie zum Ziel führen 96

Abnehmen passiert im Kopf 96
Erfolgreiche Zielsetzung – so gelingt Sie Ihnen 98

KAPITEL 8
Jetzt wird's praktisch 100

So werden Sie die Wampe los! Die Praxis. Los geht's! 101
Abrüstungstipps 1: Ihr Essverhalten 101
Gründe fürs Schnellessen 102
Essen unter Zeitdruck 103
Morgens wenig Zeit! 103
Bäckereien machen süchtig 103
Wenig Zeit in der Kantine 104
Essen aus Langweile, Frust oder die Gewohnheit zu naschen 104
Kühlschrank als Notfallschrank 104
Stellen Sie sich Fragen!
Die Antworten darauf sind eine gute Basis hin zur Verhaltensänderung . . .105
Wie kann ich den „inneren Schweinehund" überwinden,
um mein Essverhalten zu verändern? 106
Eine Woche Kontrolle! 107
Abrüstungstipps 2: Mit kleinen Änderungen in der Auswahl der Speisen .111
So fängt der Tag gut an 111
Die Kantine 113
Zwischenmahlzeiten: Futtern für die Nerven 114
Sitzungen 116
Gesundes Essen im Büroalltag 116
Abendessen mit der Familie 124
Der Single 124
Das Sofa 124
Essen auf Geschäftsreisen 126
Im Flieger 126
Essen im Restaurant 126

KAPITEL 9
Einkaufen & Co. 132

Abspeckfahrplan auf einen Blick 133
Gehen Sie einkaufen: Ihre Einkaufsliste 134
Sieben-Tages-Men's Health-Abspeck-Fahrplan 135

KAPITEL 10
Bewegung im Alltag 143

Ohne Bewegung bewegt sich nicht viel! 143
Mehr Bewegung: Ihr Acht-Punkte-Programm! 143

Schritt für Schritt zu Bewegung im Alltag 144
Anfangsschritt: Notfallplan, um die Wampe stabil zu halten 145
Erster Schritt für ein leichtes, bewegtes Leben:
Pedometer, dieser Minicomputer zählt jeden Schritt 148
Zweiter Schritt für ein leichtes, bewegtes Leben:
Ausdauersport lässt die Fettzellen schrumpfen 149
Dritter Schritt für ein leichtes, bewegtes Leben:
Krafttraining lässt die Muskeln wachsen! 152

KAPITEL 11
Schlank bleiben 158

Sie haben es geschafft, jetzt nicht rückfällig werden! 159
Warum scheitern dauerhafte Wampenabspeckversuche? 159
Nie wieder zunehmen! Was tun bei Motivationstiefs? 160

KAPITEL 12
Rezepte 161

Men's Health-Rezepte 162
Suppen und Eintöpfe machen satt 163
Salate: Knackig und bunt 163
Fleisch: Und ewig lockt das Fleisch 167
Fisch und Meerestiere: Jeden Tag ein bisschen Meer 173
Vegetarisch: Fleischlos glücklich 177
Soßen: Schnell und lecker 179
Shakes und Milchspeisegerichte: Lecker, fruchtig, sättigend 181

KAPITEL 13
Leser fragen 183

Leser fragen – *Men's Health* antwortet 184

ANHANG 189
Protein- und Fettgehalt von Lebensmitteln auf 100 Gramm 189
Fett- und Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln auf 100 Gramm 192
Danksagung 192
Literatur 193
Register 196
Bildnachweis 200

© fotolia, Adrian Costea

KAPITEL 1
WARUM SOLL IHR FETT WEG?

WARUM SOLL IHR FETT WEG?

Die Medien werden es nicht müde, uns einzureden, die Frauenwelt würde den Daniel Craigs und den Brad Pitts den Vorzug vor den Übergrößen, etwa den „Bullen von Tölz", geben. Und das zu Recht: Denn damit sprechen die Medien ein in den Genen verankertes Selektionskriterium an: Nur wer gesund, schlank und muskulös ist, kann die Brut ernähren, und deshalb wird nur Ihnen die Chance eingeräumt, sich zu vermehren. Der übergewichtige Neandertaler, der weit hinter seinen Kollegen herläuft, völlig verschwitzt und ganz aus der Puste ist, der wird sehr wahrscheinlich selbst zur fetten Beute.

In jungen Jahren haben auch wir einen vorzeigbaren Body – zumindest einen, der auf Ausdauer- und Kraftsport wenigstens positiv reagiert. Diese sorglose Zeit geht nur leider allzu schnell vorbei. Was den meisten von uns bleibt, ist eine wachsende Fettschicht um die Mitte herum, die sich von Sport und Diäten nur schwer beeindrucken lässt. Die Apfelform lässt grüßen,... Und fast zeitgleich beginnen unsere Chancen beim anderen Geschlecht zu sinken. Denn unser genetisch vorgegebenes Fettverteilungsmuster hat einen eigenen Sinn für Humor. Und in konsequenter Boshaftigkeit wartet es genau dann mit seinen sadistischen Gags auf, wenn Sie besonders gut aussehen wollen,... Sie wollen sich gerade in Schale werfen, eine bestechende Kombination aus Jackett und Hose anziehen, ein taufrisches Hemd, die Accessoires stimmen ebenso wie der dezente, edle Rasierwasserduft. Nur – Sie passen nicht in die Klamotten, bestenfalls sehen Sie etwas um die Mitte gepresst aus.

Ob Sie einen guten Eindruck auf die Frau Ihres Lebens oder bei Ihrem zukünftigen Brötchengeber machen wollen – Ihre Figur macht Ihnen gnadenlos einen Strich durch die Rechnung.

Als Haupthindernis fürs Abnehmen nennen einige Männer gerne fehlendes Wissen. Diese Ausrede zieht jetzt nicht mehr.

Im Umkehrschluss bedeutet das, dass ein schlanker Bauch zu mehr Attraktivität führt. Neben dem attraktiven Gesamteindruck eines athletischen, wohlproportionierten Körpers kommt es auch zu Verbesserungen in der Detailansicht: Weniger Gewicht am Rumpf entlastet auch die Wirbelsäule; sie wird nicht mehr gestaucht, und das unschöne Tannenbaumphänomen kann sich zurückbilden. Außerdem kann sich der bei beleibten Männern häufig niedrige Testosteronwert wieder normalisieren. Und was das bedeutet, ahnen Sie bereits: mehr Lebensfreude und mehr Sex. Und solcherart beflügelt, wird auch mehr Erfolg im Beruf nicht lange auf sich warten lassen.

MEHR GESUNDHEIT

Haben sich bei Ihnen schon einige Röllchen um den Bauch angesammelt? Seien Sie beruhigt. Das gefährliche Fett am Bauch (viszerales Fett), das bevorzugt Männer befällt, lässt sich wesentlich leichter wegschmelzen als das Fett an Frauenhüften!

Was Männer von Frauen unterscheidet:

1. Höherer Energiebedarf: Männer specken schneller und deutlicher ab als Frauen. Sie verfügen über mehr Muskelmasse als Frauen und verbrennen daher mehr Energie – auch in Ruhe.

2. Das Fett sitzt am Bauch: Dies bedingt ein unterschiedliches Risiko für ernährungsabhängige Erkrankungen, die gerade in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen haben.

3. Ess- bzw. Diätverhalten: Nur etwa zehn Prozent der Männer wiegen sich und viele haben noch nie in ihrem Leben eine Diät gemacht. Deshalb haben Männer auch nur selten eine „Jo-Jo-Karriere" hinter sich. Zum Glück. Denn weniger Frust bedeutet, dass die Erfolgschancen steigen.

Schon bei einer beginnenden Wampe ist eine Gewichtsreduktion notwendig. Selbst wenn der Bauch Sie ästhetisch (noch) nicht stört, so senkt das Abspecken zum Beispiel die Blutfette und den Blutdruck und verringert Rücken- und Gelenkbeschwerden. Das bei beleibten Männern häufig erniedrigte Testosteron kann sich wieder normalisieren. Auch Depressionen, Stress und Ängste bessern sich.

Bereits eine Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Prozent führt zu einer Verminderung Ihres Bauchumfangs und in Verbindung damit zu einer Reduktion des inneren Bauchfetts um etwa 30 Prozent. Sie beeinflussen damit nicht nur Ihr äußeres Erscheinungsbild positiv, sondern Sie senken damit Ihr persönliches Risiko einer Gefäßverengung und in weiterer Folge Ihr Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.

ÜBERGEWICHT: EIN ÜBEL BLEIBT SELTEN ALLEIN

Je mehr überschüssiges Gewicht Sie haben, desto größer ist Ihr Risiko, folgende Erkrankungen zu entwickeln:

- Bluthochdruck

Das Gewicht, das Sie zunehmen, rührt hauptsächlich von neuem Fettgewebe her. Wie andere Körpergewebe auch, benötigt auch das Fettgewebe Sauerstoff und Nährstoffe aus dem Blut, um am Leben zu bleiben. Mit steigendem Bedarf an Sauerstoff und Nährstoffen steigt auch das Blutvolumen, das durch Ihren Körper strömt. Und mehr Blut in den Gefäßen bedeutet einen höheren Druck auf die Wände Ihrer Schlagadern (Arterien). Eine Gewichtszunahme bewirkt auch einen Anstieg an Insulin im Blut, ein Hormon, das den Blutzuckerwert kontrolliert. Dieser Insulinanstieg geht aber mit einer Zurückhaltung von Salz und Wasser im Körper einher, was zu einer weiteren Erhöhung des Blutdrucks führt.

- **Blutzuckerkrankheit**

Man spricht bei einem Erwachsenen vom sogenannten **Typ-2-Diabetes**. Übermäßiges Körperfett macht den Körper unempfindlich (resistent) gegen Insulin, sodass im Blutkreislauf ständig ein ungünstig erhöhter Zuckerspiegel vorherrscht.

- **Kritische Blutfettwerte**

Übergewicht ist auch mit niedrigen Werten an „gutem" Cholesterin (HDL-Cholesterin, englisch high-density lipoprotein) und hohen Werten an Blutfettwerten (Triglyzeriden) verbunden. Triglyzeride kleistern Ihnen die Arterien zu, was Ihr Risiko für eine Verengung Ihrer Herzkranzgefäße und für Schlaganfälle erhöht.

- **Verengung der Herzkranzgefäße**

Dies ist eine Form von Herzgefäßerkrankung, die durch die Fetteinlagerung in die das Herz ernährenden Gefäße entsteht. Mit der Zeit verengen sich diese Gefäße und der Herzmuskel selbst wird nicht mehr ausreichend ernährt. Diese Minderdurchblutung des Herzens kann in Brustenge (Angina pectoris) und Herzinfarkt münden.

- **Schlaganfall**

Was die Herzkranzgefäße verengt, verengt auch die Gehirngefäße. Die Bildung eines Blutgerinnsels, das bei Übergewichtigen häufiger vorkommt, kann nun die Blutzufuhr zur jeweiligen Gehirnregion gänzlich stoppen. Die Folge: ein Schlaganfall.

- **Arthrose**

Arthrose, auch Gelenkverschleiß genannt, ist ein Gelenkschaden, der mit einem Abbau des Gelenkknorpels bis hin zu seiner Zerstörung einhergeht. In schweren Fällen kommt es sogar zu Umbauprozessen im benachbarten Knochen. Schmerzen und steife Gelenke mit Bewegungseinschränkungen sind die Folge. Die Gelenke können sich verformen und schließlich ganz verknöchern.

Eine Reduktion des Körpergewichts um fünf bis zehn Prozent kann Ihre Gesundheit begünstigen.

- **Krebs**

Schätzungen zufolge gehen in Westeuropa rund elf Prozent aller Dickdarmkarzinome, knapp unter 40 Prozent aller Speiseröhrenkarzinome sowie jeweils rund ein Viertel aller Nierenkarzinome und Gallenblasenkarzinome auf das Konto von Übergewicht. Bei Männern scheint dieser Zusammenhang besonders ausgeprägt zu sein.

- **Fettleber**

Bei Übergewicht sammelt sich Fett in den Leberzellen an, und so entsteht die Fettleber. Das führt zu einer entzündlichen Reaktion mit folgendem narbigen Umbau der Leber bis hin zu einer lebensgefährlichen Leberzirrhose, obwohl kein übermäßiger Alkoholkonsum mit im Spiel war.

- **Früher Tod**

Eine üppige Mitte kann das Risiko, früher zu versterben, fast verdoppeln. Das ergab eine aufwendige Studie mit über 360.000 Teilnehmern, die über 10 Jahre beobachtet wurden. Diese Gefahr bestand entgegen den Erwartungen, nicht nur für Übergewichtige mit Wampe, sondern auch für schlanke bis normalgewichtige Personen, die einen verhältnismäßig dicken Bauch vor sich hertragen.

MEHR LEBENSFREUDE, MEHR SEX

- **Sitzt, passt, wackelt und hat Luft**

Fett am Bauch bedeutet auch Fett im Bauch, denn Fetteinlagerungen beengen auch die inneren Organe. Nehmen Sie ab, dann können Sie wieder bequem atmen und sitzen, und die Klamotten zwicken nicht mehr.

- **Durchatmen im Schlaf**

Wiederholter Atemstillstand im Schlaf und Schnarchen, das nervt nicht nur die Liebste, sondern verkürzt auch die Lebenserwartung. Acht von 10 der Betroffenen des sogenannten *Schlafapnoesyndroms* sind übergewichtig. Nehmen Sie ab und schlafen Sie besser durch. Das wird Ihnen Ihre Frau danken. Ihr Schlaf wird auch für Sie selbst viel erholsamer, denn ohne die Atemstillstände steigt der Sauerstoffgehalt im Blut. Ihr ganzer Körper profitiert davon.

- **Zeugungsfähiger**

Hohes Körpergewicht wird von Fachleuten auch mit einer geringeren Chance zur Fortpflanzung in Verbindung gebracht. Schlank sein steigert Ihre Zeugungskraft.

MEHR ERFOLG IM BERUF

Schlanke – und damit „attraktivere" Menschen sind erfolgreicher im Beruf, weil ihnen mehr Fähigkeiten zugetraut werden, insbesondere mehr Willenskraft und Durchsetzungsvermögen. Sie werden für ehrgeiziger und disziplinierter gehalten. Deshalb bekommen sie die besseren Jobs und die besseren Gehälter. Das ist zwar ungerechtfertigte Benachteiligung von Übergewichtigen, aber eben auch die Realität. Wer abnimmt, der steigert nicht nur seine Gesundheit und Lebenserwartung, sondern auch seine Chancen beim anderen Geschlecht und auf dem Arbeitsmarkt.

DIE GUTE NACHRICHT

Hier erfahren Sie, wie Sie spielend Ihr Wohlfühlgewicht erreichen. Sie werden lernen, sich guten Gewissens satt zu essen und zuzusehen, wie Ihre Wampe schrumpft.

Zaubermittel gegen niedrigeres Einkommen und soziale Ausgrenzung: Speck weg!

Der Staat verbietet die Diskriminierung von Rasse, Geschlecht, sexueller Orientierung und Religion. Dicke dagegen werden nicht gesetzlich vor Diskriminierung geschützt. Und das, obwohl die Vorurteile gegenüber Übergewichtigen in den Bereichen Arbeit, Ausbildung, auf der zwischenmenschlichen Ebene und sogar durch medizinisches Personal längst bewiesen sind. So bestehen nach einer in der Juli-Ausgabe 2008 des *International Journal of Obesity* veröffentlichten Studie die stärksten Vorurteile und Vorbehalte gegenüber Übergewichtigen, vor homosexuellen Personen und Muslimen.

REGISTER

Abdomial 20
Abspeckplan 135ff.
Adipokine 28
Advanced Glycation Endproduct (AGE) 28, 69, 70
Alkohol 16, 31, 38, 57, 58, 144, 184
alpha-Linolensäure 36, 88
Aminosäuren 43, 44, 45, 46, 93, 125
Android 20
Apfelform, Apfeltyp 14, 20, 22, 24, 27, 34
Apnoe 17
Arthrose 16, 28
Ausdauertraining 14 ,143, 149-152
Ballaststoffe 47, 65, 66, 75, 80 89, 121, 184
Bauchfett 15, 17, 27, 42, 73, 75, 115
Bauchspeicheldrüse, Pankreas 33, 38, 62, 64
Bauchumfang 15, 19, 20, 22, 60
Bauchumfangskurve 22, 23, 24-26
Bewegung 23, 38, 42, 73, 76, 77, 78, 92, 99, 108, 143 ff., 155
Biologische Wertigkeit 46
Birnenform, Birnentyp 20, 23, 27
Blutdruck 11, 15, 19, 28, 53, 68, 86, 92, 128, 184, 186, 187
Blutfette (Trigylzeride) 16, 60, 68, 81, 83, 86, 90, 91, 141, 187
Blutzuckerkrankheit, Diabetes mellitus 19, 20, 23, 28, 58, 68, 70, 73, 112, 153
Blutzuckerspiegel 15, 16, 44, 47, 60, 61, 62, 64ff., 70, 73, 76, 83, 105, 115, 121, 125
BMI 19, 20, 83, 97
Botenstoffe 28, 81, 144
Cholesterin 15, 16, 33, 47, 60, 75, 80, 81, 83, 85, 86 ,90, 91, 184, 187
einfach ungesättigte Fettsäuren (MUFA) 85, 86, 87, 91, 187
Einkaufsliste 111, 134 ff.
Eiweiß, Protein 33, 43, 44, 45, 46, 57, 58, 60, 61, 65, 66, 69, 70, 73, 77, 78, 83, 89, 90, 91, 93, 102, 104, 111, 121, 125, 129, 181, 185, 188
Endothelfunktion 28
Energiebedarf 15, 31
Energiedichte 42, 47, 48, 49, 57, 81, 83, 84, 163, 185
Essverhalten 15, 34, 42, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 111, 186
Fatburner 92, 93
Fett 14, 15, 27, 38, 43, 55, 58, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 74, 77, 80, 81, 83, 84, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 111, 121, 129, 153
Fettkiller 92
Fettleber 16, 28
Fettsäuren 28, 86, 87, 88, 91, 92, 152
Fettstoffwechsel 23, 28, 151
Fettsucht 28, 30, 68
Fettzellen 19, 23, 27, 28, 32, 92, 112, 129, 149, 158
Gelenkbeschwerden 15, 16
gesättigte Fettsäuren (SAFA) 81, 85, 87
Gesundheit 14, 16, 17, 19, 20, 84, 153
Gewichtskurve 24, 25
Gewichtsreduktion, Gewichtsabnahme 15, 27, 28, 56, 60, 66, 92, 97, 98, 112
Glukoseintoleranz 28
Glutamat 71
Glykämische Last 66, 67, 70, 73
Glykämischer Index 61, 62, 64, 65, 66, 67, 68, 186
Glykierungprodukte 69, 70
Grundumsatz 31, 32, 34, 44, 151, 153, 154
Hämoglobin 70
HbA1c 70
HDL-Cholesterin 16, 58, 80, 81, 85, 91
Herzkranzgefäße 16, 20
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 20, 23, 28, 58, 70, 74, 80, 84, 87, 91, 128, 186