

8 Vorwort

TEIL 1

10 Urzeit-Fallen

Warum Abnehmen heute so schwierig ist

12 Diät macht dick – was wir von unseren Vorfahren lernen können

13 Moderne Hungersnot: Wir essen mehr statt weniger

14 Fasten – Panik im Körper

14 Sparplan – der Körper baut wichtige Kalorienfresser ab

18 Sie sind der Chef von 70 Billionen Zellen

23 Populäre Irrtümer Was Sie mit Rücksicht auf Ihr Überlebensprogramm besser vermeiden

23 Ohne Frühstück aus dem Haus: Ein glatter Fehlstart

24 Dinner Cancelling: Schlaflos zwischen Tag und Traum

25 Erst hungern, dann reinhauen, das ist der Erfolgs-Killer-Mix

27 Friss die Hälfte – Einladung an Regierungs-Beschummler

29 Kleine Tricks mit großer Wirkung

So überlisten Sie Ihr Urzeitprogramm

30 Gönnen können – vom Futter-Neider zum Kau-Jogger

31 Der Kleine-Teller-Trick – essen Sie ruhig immer auf

31 Ablenkungsmanöver – wie Sie richtig hinlangen

33 Meine Geschichte: Netzwerk-Fehler

TEIL 2

34 Essen mit Köpfchen

Was Sie schon immer über Lebensmittel wissen sollten

36 Kohlenhydrate – süße Schmeichler, wichtige Lieferanten, verkannte Killer

36 Schnelle Kohlenhydrate – Konfetti, das dick macht

39 Was Diabetes mit defekten Schlössern zu tun hat

39 Langsame Kohlenhydrate – die Heißhunger-Vernichter

42 Heißhunger – damit im Oberstübchen Licht **brennt**

- 43** Meine Geschichte:
Diagnose Diabetes
- 45** **Eiweiß** – wertvolle Bausteine und Jungbrunnen
- 45** Pflanzliches oder tierisches Eiweiß
– ja, was denn nun?
- 46** Zu wenig Eiweiß – eine Diät kann
Muckis kosten
- 48** Nachschub-Problem – was es mit
Männer-Popos zu tun hat
- 53** **Süßes und Süßstoff** Ja, doch
dann darf's kein bisschen mehr sein
- 54** Schokolade – der Casanova unter
den süßen Verführern
- 54** Fruchtgummi – kleine fettfreie
Zuckerbomben
- 55** Trockenobst – die passable Ersatz-
befriedigung
- 57** **Pflanzliche Öle und andere
Fette** Auf die inneren Werte
kommt es an
- 57** Doppelt punkten mit Leinsamen
- 59** Bessere Fettverhältnisse
in Biofleisch
- 60** Von gutem und bösem Cholesterin
- 63** **Wasser und Tee** So trinken Sie
sich schlank
- 63** Fruchtsäfte – ein Schluck Zucker-
wasser gefällig?
- 63** Obst – wer es isst statt trinkt, hat
die Nase vorn
- 64** Flüssiges Gemüse – nicht nur über
den Wolken der Hit
- 66** Zwei Liter pro Tag – und was man
am Pipi-Test erkennt
- 67** Kaffee, Bier und Wein: Genuss
ohne Verdruss
- 69** **Vitalstoffe** Kleine Helfer mit
Riesenkraft
- 69** Vitamin C – ein wahrer Hoch-
leistungs-Kunststoff
- 69** Vitamin B6, B12, Folsäure –
die Verpackungskünstler
- 69** Selen und Jod – Feuerzeug und
Grillanzünder
- 70** Chrom – die wertvolle Türschloss-
Veredelung
- 70** Vitalstoffmangel ist wie ein
Ratenkauf mit hohen Zinsen
- TEIL 3
- 72** **Body Bildung**
Warum mehr Muskeln zu
weniger Fett führen
- 74** **Fördern, ohne zu überfordern**
Wie man beim Training das
richtige Maß findet
- 74** Muskeln – erlaubt sind nur solche,
die wir benutzen

- 75** Mit Sport ein Signal geben:
Wir meinen es jetzt ernst!
- 76** Sport macht dick, wenn man's zu
extrem betreibt
- 78** Krafttraining macht kräftig
- 78** Auch untertouriges Training bringt
Enttäuschungen
- 81** **Das Effektiv-Programm**
In sechs Schritten zum Erfolg
- 82** Laufen ohne Schnaufen –
wie Sie das richtige Maß finden
- 83** Pausen – wer sie vergisst, ist
schnell wieder zu Hause
- 83** Der Beinkrafttest
- 85** **Große Wirkung, wenig
Aufwand** Kraftübungen für zu
Hause
- 86** Der Bein-Former
- 87** Der Brust-Former
- 88** Der Po-Former
- 89** Muskel-Dehnübungen
- 90** Fettverbrennung – sie beginnt
augenblicklich
- 92** Fitness für Sportmuffel –
zehn bewegendende Tipps für den
Alltag
- 94** **Komm, wir gehen
ins Kino**
Bilder sagen mehr als
tausend Worte
- 96** **Starke Bilder motivieren**
Ich bin dann mal schlank
- 96** Zu viel Horror? Sie können auch
anders
- 97** Drehbuch mit Happy End –
Sie haben es geschafft
- 99** Meine Geschichte: Abnehmen
beginnt im Kopf
- 101** **Das Drehbuch** Was ist
mein Wunsch? Und warum
überhaupt?
- 101** Wenn es ans Herz geht, werden
harte Hunde weich
- 102** Hauptrolle – welche ist mir auf den
Leib geschneidert?
- 102** Ein unfairer Kampf – allein gegen
Milliarden
- 103** Emotionen – da gerät die
Regierung ins Wanken
- 104** **Bleib klein, Schweinehund**
Tipps und Tricks für die Erziehung
des kontraproduktiven Vierbeiners
- 106** Die Kunst der Diplomatie – seien
Sie nett zu sich
- 107** Vergleiche als Motivationshilfe
- 109** **Der Nachteil des Erfolges**
Motivationskiller und Zielsabotage
- 110** Mit Kurz-Coaching verborgene
Blockaden lösen
- 111** Schnelle Eingreiftruppe für
den Ernstfall
- 112** Meine Geschichte: Motivation hilft
in jedem Alter

TEIL 5

114 Der perfekte Tag

In kleinen Schritten zum großen Triumph

116 Im Vier-Wochen-Countdown zum neuen Glück

116 Der Fettverbrennungs-Trick – essen Sie zeitgemäß

118 Papier-Management für den Schlaf, der schlank macht

118 Papier-Management um den Sport herum

123 Richtig essen rund um die Uhr
Was, wann und wenn ja, wie viel?

123 Gruppe 1: Gemüse-Obst-Öl

123 Gruppe 2: Eiweiß

125 Gruppe 3: gute Kohlenhydrate

126 Gruppe 4: schlechte Kohlenhydrate

127 Die Portionierungs-Faustformel

129 Clever einkaufen Werden Sie ein Ernährungs-Detektiv

129 Nährwertangabe – Sie entlarvt die Dickmacher

130 Die Zutatenliste – ein echter Freund und Helfer

133 Topf-Flop: Fertigprodukte machen Sie fertig

135 Meine Geschichte: Schlank im Schnelldurchgang

TEIL 6

136 Kochen am perfekten Tag Endlich – jetzt geht es ans Schlankschlemmen

138 Rezepte für **morgens**

142 Rezepte für **mittags**

146 Rezepte für **abends**

TEIL 7

148 Happy End

Sie sind nun motiviert für Ihre ersten perfekten Tage?
Auf geht's!

150 Die 10 Diamanten für Ihren Erfolg

156 Checkliste für den perfekten Tag

153 Dankeschön

154 Impressum