

inhalt

- 8 Vorwort**
- TEIL1
- 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 hungrig, dann reinhauen,** das ist der Erfolgs-Killer-Mix
- 27 Friss die Hälfte –** Einladung an Regierungs-Beschummeler
- 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 Bausteinchen 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 Ersatzbefriedigung
- 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 Zuckerrwasser 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 Hochleistungs-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

inhalt

- 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 bewegende Tipps für den
Alltag
- 94** TEIL 4
**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