

## 7 Warum dieses Buch

### 15 **Jetzt geht's los**

### 16 **Wie dieses Buch funktioniert**

- 18 Dieses Buch ist anders
- 19 Du musst nur wenig ändern
- 20 Du hast Diabetes
- 22 Du brauchst ein konkretes Ziel
- 23 Frage dich, warum du dick geworden bist
- 24 Sieh ein, dass du süchtig bist
- 24 Der verflixte Jo-Jo-Effekt

### 27 **Woche 1**

- 27 Unnützes Wissen

### 29 **Woche 2**

- 29 Wisse um deine Gegner
- 30 Deine Ausrüstung
- 30 Deine Einkaufs-Recherche
- 31 Lass fettreduzierte Lebensmittel weg
- 32 Buchtipp der Woche
- 32 Lese die Zutatenliste

### 36 **Woche 3**

- 36 Der Snow Cruiser

### 39 **Woche 4**

- 39 YouTube-Tipp
- 40 Schmeiß was weg
- 41 Das Ei

### 43 **Woche 5**

- 43 Muckis
- 48 Als Medizinstudent in den 1990er-Jahren
- 51 Spaziergang

### 55 **Woche 6**

- 55 Filmtipp der Woche
- 56 Was bedeutet das in der Praxis?
- 57 Yoga
- 59 Hock dich hin

### 64 **Woche 7**

- 64 Unnützes Wissen
- 65 Bier
- 65 Vitamin D
- 66 Tipp der Woche
- 66 Wir plappern gerne
- 67 Dein neues Handy
- 67 Iss gerne fettig

### 71 **Woche 8**

- 71 Recherche der Woche
- 77 Spaß der Woche

## 78 **Woche 9 – Variante Fasten**

- 78 Mach dir einen Rückfall schwer
- 78 Fasten bekämpft Diabetes
- 79 Ja, es können Probleme auftauchen
- 79 Unnützes Wissen
- 79 Die Darmreinigung
- 80 Acht Wochen Vorspiel für eine Woche Fasten
- 81 Schau restaurierte Videos
- 82 Deine Fasten-Nahrung
- 82 Übergewichtige ahnen, warum sie dick sind, wollen es aber meist nicht wahrhaben
- 83 Drei ganz wichtige Tage

## 92 **Woche 9 – Variante Paleo**

- 92 Anekdote der Woche
- 94 Filmtipp der Woche
- 98 Corona

## 102 **Woche 10**

- 102 Spaß der Woche
- 103 Du brauchst keinen Kuchen mehr
- 104 Iss dich satt
- 105 Mein pragmatischer und fauler Küchenalltag
- 107 Suche dir zehn Mahlzeiten aus
- 109 Pimp your Rezeptbuch
- 110 Dein Einkaufszettel

## 114 **Woche 11**

- 114 Schlanke halten Maß
- 115 Spaß der Woche
- 117 Unnützes Wissen

## 119 **Woche 12**

- 119 Anekdote der Woche
- 120 Microgreens
- 120 Pressgemüse
- 121 Verdauung ist alles
- 123 Wachtendonk

## 125 **Und nun?**

- 125 Sieh die Welt ab jetzt anders
- 125 60 Minuten
- 126 15 Minuten
- 126 10 Minuten
- 126 5 Minuten
- 127 Ich mache mir keine Illusionen

## 129 **Rezepte**

- 130 Mittag- & Abendessen
- 150 Weitere Rezepte
- 156 Süße Rezepte

## 158 **Sachverzeichnis**