

Vorwort .....	9
<b>Einführung</b>	
Ist fasten jetzt also out? .....	12
Meine Story.....	13
Mein Antrieb.....	17
Mein Ziel .....	21
<b>Teil 1</b>	
<b>Unsere toxische Diätkultur</b> .....	22
Die oberflächlichen Schönheitsnormen unserer Gesellschaft.....	23
Die Schattenseite von Ernährungsberatung und Coaching .....	24
Intervallfasten: zwischen Trend und Mangeldenken .....	28
Die Keto-Diät: Jo-Jo-Effekt für Körper und Geist .....	35
Irreführende Unverträglichkeitstests:	
Die Wahrheit hinter den Ergebnissen .....	42
Kalorien zählen: zwischen Kontrolle und Obsession .....	47
Celebrity Diets: Glamour oder Realität? .....	53
Shakes und Pulver: Die Verlockung der schnellen Lösung .....	56
Schlankheitsspritze: der zweifelhafte Weg zum Idealgewicht .....	61
Das Milliardengeschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln .....	65
Die Rettung: zuckerfrei, sorgenfrei? .....	68

## **Teil 2**

<b>Herausforderungen und was wirklich hilft.....</b>	<b>72</b>
Warum ist der Anfang so schwer? .....	73
Der innere Schweinehund:	
unüberwindbare Hürde oder Chance zur Veränderung? .....	76
Disziplin: zwischen Zwang und Selbstliebe.....	78
Selbstakzeptanz: die Kunst, sich schön zu finden .....	79
Das schlechte Gewissen loslassen: Wege zur Befreiung .....	87
Der Vergleich mit anderen: eine gefährliche Falle .....	92
Balance im Alltag: Familie, Job und gesunde Gewohnheiten .....	96
Mental Load: Wie entkomme ich der Belastungsfalle?.....	102
Stressmanagement: den Druck bewältigen.....	104
Stark bleiben bei ungebetenen Ratschlägen und Kritik .....	108
Heißhunger: ein allgegenwärtiges Problem.....	109

## **Teil 3**

<b>Zeit für die Umsetzung.....</b>	<b>118</b>
Intuitiv essen: den Körper richtig verstehen .....	120
Gentle Nutrition: achtsamer Umgang mit Essen und Körper .....	124
Das Lifestyle-Protokoll als Schlüssel zur Veränderung.....	140
Die fünf Elemente – meine Empfehlungen für Gesundheit und Ernährung.....	150
Selbstbewusst gesund: das Journal für deine Routinen .....	166
 Ein neues Zeitalter der Achtsamkeit und Selbstakzeptanz .....	 242
Empfehlungen .....	244
Weiterführende Leseempfehlungen zum weiblichen Zyklus .....	250
Quellenverzeichnis .....	252