

Vorwort	9
---------------	---

Einführung

Ist fasten jetzt also out?	12
Meine Story.....	13
Mein Antrieb.....	17
Mein Ziel	21

Teil I

Unsere toxische Diätkultur	22
Die oberflächlichen Schönheitsnormen unserer Gesellschaft.....	23
Die Schattenseite von Ernährungsberatung und Coaching	24
Intervallfasten: zwischen Trend und Mangedenken	28
Die Keto-Diät: Jo-Jo-Effekt für Körper und Geist	35
Irreführende Unverträglichkeitstests:	
Die Wahrheit hinter den Ergebnissen	42
Kalorienzählen: 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

Herausforderungen und was wirklich hilft.....	72
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

Zeit für die Umsetzung.....	118
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