

# Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	13
<b>Teil 1: Bin ICH doof oder doch die anderen?.....</b>	<b>19</b>
1   Da bin ich also.....	20
2   Ich bin ADIPÖS.....	27
3   Die dürre Gans und der fette Elefant.....	33
4   Dicke, fette Stefanie.....	41
<b>Teil 2: Diäten sind doof!</b>	
<b>Oder: Warum kann ich mich nicht</b>	
<b>EINMAL zusammenreißen?!.....</b>	<b>49</b>
1   Ab jetzt ist Schokolade gestrichen.....	50
2   Der fette Elefant ist zurück.....	59
3   Ab jetzt esse ich gar nichts mehr.....	63
4   Bloß nicht wieder zunehmen.....	71
5   Ja, was will ich denn eigentlich? .....	86
<b>Teil 3: Essen ist doof!</b>	
<b>Es muss an der Veranlagung liegen! .....</b>	<b>95</b>
1   Das Ding mit den dicken Genen.....	96
2   Danke, lieber Perfektionismus.....	105
3   Ich kann nicht <i>nicht</i> essen.....	112
4   Essen will gelernt sein.....	124
5   Es ist ein Mädchen.....	130
<b>Teil 4: Alles doof!</b>	
<b>Ich hab Bock auf natürlich schlank!.....</b>	<b>137</b>
1   Keine Schokolade ist auch keine Lösung.....	138
2   Wenn Hunger nicht das Problem ist.....	144
3   Essen neu denken.....	153
4   »Schlank« ist ein dehnbarer Begriff .....	157
5   Schlank über Nacht.....	163
6   Man sagt Bitte und Danke.....	169

## **Teil 5: Wenn ich das gewusst hätte!**

<b>Ich und Jo-Jo-Effekt?</b> .....	175
1   Wenn essen zum Genuss wird .....	176
2   Wenn ich mir das doch nur früher gesagt hätte .....	181
3   Sag bloß, ich hab's geschafft .....	187
4   Iss halt so .....	193
5   I did it! .....	197
6   Der Wolf im Schafspelz .....	205
7   »Attacke!«, würde ich sagen .....	212
 Übersetzer Schwäbisch-Deutsch .....	215
Einfach DANKE .....	219
Meine Buchtipps für dich .....	223
Die Autorin .....	224