

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Teil 1: Bin ICH doof oder doch die anderen?	19
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
Teil 2: Diäten sind doof!	
Oder: Warum kann ich mich nicht EINMAL zusammenreißen?!	49
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
Teil 3: Essen ist doof!	
Es muss an der Veranlagung liegen!	95
1 Das Ding mit den dicken Genen	96
2 Danke, lieber Perfektionismus	105
3 Ich kann nicht nicht essen	112
4 Essen will gelernt sein	124
5 Es ist ein Mädchen	130
Teil 4: Alles doof!	
Ich hab Bock auf natürlich schlank!	137
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!

Ich und Jo-Jo-Effekt?..... 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