

Prolog	Skinny Jeans	10
Einleitung	Unsere unterschiedliche Sicht auf Fett	17

Teil 1	Alles über Fett	27
Kapitel 1	Grundsätzlich gilt: Fett bewirkt mehr, als Sie glauben	28
Kapitel 2	Fett kann sprechen	46
Kapitel 3	Ihr Leben hängt von Fett ab	69
Kapitel 4	Wenn gutes Fett böse wird	89
Kapitel 5	Wie Fett dafür kämpft, bei Ihnen zu bleiben	106

Teil 2	Es liegt nicht nur am Essen, wenn wir dick werden	127
Kapitel 6	Bakterien und Viren – mikroskopisch klein, riesig in der Wirkung	128
Kapitel 7	Meine Eltern sind schuld – Gene und Adipositas....	156

Kapitel 8	Ich bin eine Frau, ich habe Fett	169
Kapitel 9	Fett kann zuhören	185

Teil 3	Also – was kann man tun?	205
Kapitel 10	Fettkontrolle I: Wie Sie es schaffen können	206
Kapitel 11	Kopf triumphiert über Fett	223
Kapitel 12	Fettkontrolle II: So gehe ich vor.....	237
Kapitel 13	Die Zukunft von Fett	251

Dank	258
Literaturverzeichnis	260
Register	275