

INHALT

➔ 4 VORWORT

➔ 7 WARUM IST SCHLANK SEIN SO SCHWER?

- 8 Svens Geschichte: von 140 auf 70
- 9 So wurde ich dick
- 11 Die Wende
- 12 Ich nahm ab
- 13 Ich hatte es übertrieben
- 15 Übergewicht ist nicht einfach Disziplinlosigkeit
- 15 Übergewicht kostet unsere Gesundheit und unser Geld
- 15 Billig ist nicht immer gut
- 16 Oft sitzen wir Falschinformationen auf
- 16 Keiner ist gerne übergewichtig

➔ 19 GRÜNDE FÜR ÜBERGEWICHT ODER: WIE VIELE KALORIEN DÜRFEN ES SEIN?

- 20 Jeder Mensch braucht unterschiedlich viele Kalorien
- 20 Die Unterschiede sind beträchtlich
- 21 Der Energiebedarf
- 24 Energiedichte von Lebensmitteln
- 25 Umstände ändern sich, Ihr Grundumsatz auch
- 26 Wie viel dürfen Sie wiegen?
- 27 Was sagt der BMI aus?
- 28 Wie sich das Fett im Körper verteilt
- 28 Verschiedene Ursachen für Übergewicht
- 29 Stress macht dick
- 29 Die Gene als Ursache für Übergewicht
- 30 Zu wenig Schlaf fördert Übergewicht
- 31 Medikamente können Übergewicht fördern
- 32 Meine Beratung und das weiße Blatt
- 34 Beispiel: Frau K. möchte abnehmen
- 36 Was steht auf Ihrem weißen Blatt?

➔ 39 **DIE MINUS-20%-REGEL**

- 40 Schlank mit der Minus-20%-Regel
- 41 Seien Sie Ihr eigener Coach
- 44 Jeder Mensch ist anders
- 44 200-Kalorien-Portionen
- 48 Tipps für Ihren Weg zum Wunschgewicht
- 51 Wie wichtig ist Bewegung?
- 51 In Bewegung kommen
- 52 Die richtige Sportart finden
- 53 Wie oft sollte man trainieren?

➔ 55 **WAS SIE ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN MÜSSEN**

- 56 Mehr Power durch gesunde Ernährung
- 57 Kohlenhydrate – Energie für Körper und Gehirn
- 59 Eiweiß – wichtiger Baustoff für unsere Zellen
- 60 Fett – Energiereserve und Schutz für unseren Körper
- 63 Wie viel wovon?
- 66 Neues aus der Ernährungswissenschaft
- 66 Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß
- 67 Warum Eiweiß satt macht

➔ 69 **REZEPTE FÜR DEN ALLTAG: MEINE WARENKÖRBE**

- 70 So funktionieren die Warenkörbe
- 72 Warenkorb 1 für Frühling und Sommer, 1500 Kalorien
- 80 Warenkorb 2 für Frühling und Sommer, 1800 Kalorien
- 90 Warenkorb 1 für Herbst und Winter, 1500 Kalorien
- 98 Warenkorb 2 für Herbst und Winter, 1800 Kalorien

➔ 105 **WOCHENPLÄNE**

➔ 111 **ACHT MENSCHEN, DIE ES GESCHAFFT HABEN**

➔ 140 **MEIN WEISSES BLATT PAPIER**