

# inhalt

<b>Mein Arschtritt – wie ich zu <i>The Biggest Loser</i> kam . . .</b>	<b>9</b>
<b>Gefangen im eigenen Körper – ich will raus! . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Ärger einfach runterschlucken? – Wie mich mein falsches Essverhalten fett und krank gemacht hat . . .</b>	<b>15</b>
<b>Wer bin ich? Und wer will ich sein? – Der neue Fokus auf mich selbst . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Kalorien, Energieumsatz und Fett – wie funktioniert eigentlich Abnehmen? . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Dranbleiben – gesunde Ernährung statt Diät . . . . .</b>	<b>30</b>
<b>Meine Tipps und Regeln zum Abnehmen . . . . .</b>	<b>35</b>
1. Was willst du erreichen? Fokussiere dich beim Abnehmen auf dein persönliches Ziel! .....	38
2. Welchen Einsatz bist du bereit zu leisten? .....	44
3. <i>Ich würde ja gern abnehmen, aber ...</i> Wie du mit dem Abnehmen endlich loslegst! (statt ständig Ausreden zu erfinden) .....	48
4. Hole dir zum Abnehmen jede Hilfe, die du kriegen kannst! ...	56

5. Akzeptiere, dass du nie wieder so essen wirst wie früher! ...	60
6. Kenne deinen Energieumsatz! .....	64
7. Finde heraus, wie viele Kalorien in deinem Essen stecken – und dokumentiere alles in einem Ernährungstagebuch .....	70
8. Erzeuge dein Kaloriendefizit durch Essen UND Sport! .....	72
9. Treibe mindestens viermal in der Woche Sport .....	76
10. Mache eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining! ...	82
11. Meide industriell verarbeitete Lebensmittel. ....	86
12. Lies dir die Zutaten von jedem Lebensmittel durch, das du kaufst .....	90
13. Was du nicht eingekauft hast, kannst du auch nicht essen .....	94
14. Ersetze Zucker durch andere Süßungsmittel .....	98
15. Spare beim Salz .....	102
16. Baue in deine neue Ernährung die richtigen Kohlenhydrate und jede Menge Ballaststoffe ein. ....	104
17. Gesunde Ernährung bedeutet nicht automatisch kalorienarme Ernährung. ....	108
18. Lerne die Handlehre, um vernünftige Portionsgrößen zu essen! .....	110
19. Iss ausreichend Eiweiß. ....	116
20. Genieße dein Essen bewusst und mache es dir dabei schön .....	118
21. Entscheide dich, wie oft am Tag du etwas isst .....	122

22. Plane deine Mahlzeiten im Voraus.....	126
23. Höre auf, Fruchtsäfte oder Softdrinks zu trinken! .....	132
24. Trinke viel Wasser! .....	134
25. Trinke wenig Alkohol .....	138
26. Keine Snacks zwischendurch! .....	140
27. Putze dir nach dem Essen die Zähne.....	142
28. Wenn du Hunger oder Appetit hast, trinke erst einmal etwas.....	144
29. Trinke ab und an einen warmen Tee.....	148
30. Iss weniger (rotes) Fleisch .....	150
31. Iss keine Kohlenhydrate mehr am Abend! .....	152
32. Schlafe dich stark und satt!.....	154
33. Quäle dich und gehe in jedem Training an deine Grenze! .....	156
34. Konfrontiere dich mit deinem Gewicht.....	160
35. Erwarte bei der Rückbildung deiner Haut keine Wunder... ..	164
36. Kaufe dir jede Menge Kochbücher.....	172
37. Folge keinem Ernährungstrend .....	176
38. Nahrungsergänzungsmittel können beim Abnehmen sinnvoll sein .....	182
39. Lasse dich nicht von Abnehmwunderpillen oder -pülverchen verführen .....	186
40. Solltest du Raucher sein, lass es bleiben .....	190

41. Dokumentiere die Fortschritte, die dein Körper macht.....	192
42. Überprüfe, wie gut du deinen Plan umgesetzt hast! .....	196
43. Belohne dich für deine Abnehmerfolge .....	200
44. Glaube an dich! .....	204

**Mein neuer Körper, mein neues Leben – was Sport  
und gesunde Ernährung mir gebracht haben . . . . . 211**

**Mein neues Ich. . . . . 213**