

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4		
Was alle über Adipositas und Übergewicht wissen sollten	6		
Hallo, wir sind die Neuen!	10		
Spannendes aus der Wissenschaft	16		
Warum die Spritzen keine Wunder bewirken – und allein nicht genügen	18		
Was Sie über Risiken und Nebenwirkungen wissen sollten	21	Richtig essen, mehr bewegen: Worauf Sie dabei achten sollten	28
Auf einen Blick: die 4 Säulen der erfolgreichen Adipositas-Therapie	23	Was brauche ich? So decken Sie Ihren Bedarf an Nährstoffen	32
Diese 6 Abnehm-Mythen sollten Sie kennen – und direkt vergessen	24	Jeder Schritt zählt: Wie viel Sie sich (mindestens) bewegen sollten	34
Eine Patientin erzählt	26	Mit diesen Alltags-Hacks gelingt die Ernährungsumstellung leichter	36
		Gesund abnehmen – mit diesen 12 Top-Lebensmitteln klappt's	40
		Welche Rolle die Psyche und das Gehirn beim Abnehmen spielen	44
		Gewohnheiten ändern: Belohnen Sie sich für jedes noch so kleine Teilziel	48
		8 Strategien, mit denen Sie neue Routinen leichter verankern	52
		Ein Patient erzählt	54

Schlank-Rezepte mit Genussgarantie 56

Frühstück	58
Hauptgerichte	82
Kleine Gerichte	130
Sachregister	160
Rezeptregister	161
Anhang	164
Impressum	166