

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
<i>Umdenken: Ein dynamisches Selbstbild entwickeln</i>	20

TEIL 1 WORUM ES GEHT

Kapitel 1 – Es geht nicht um Fett	27
<i>Umdenken: Auf Erfolg gepolt</i>	45
Kapitel 2 – Gar nicht erst krank werden!	47
<i>Umdenken: Persönliche Ansprüche</i>	63
Kapitel 3 – Kraft in jedem Alter	67
<i>Umdenken: Blick in die Zukunft</i>	91

TEIL 2 DIE PERSÖNLICHE ERFOLGSSTRATEGIE

Kapitel 4 – Treffer, versenkt – der Wissenschaft sei Dank!	97
<i>Umdenken: Die Macht der Selbstbotschaften</i>	123
Kapitel 5 – Protein: Mehr als ein Makronährstoff	127
<i>Umdenken: Es ist nur eine Mahlzeit</i>	152
Kapitel 6 – Kohlenhydrate und Fettzufuhr: Die Lieblingsmythen der Ernährungswissenschaft	155
<i>Umdenken: Sie haben ein Anrecht auf Gesundheit!</i>	173

TEIL 3 AKTIV WERDEN: AUF GEHT'S!

Kapitel 7 – Mahlzeiten nach dem Lyon-Ansatz	179
<i>Umdenken: Mit Leitplanken auf Kurs bleiben</i>	213

Kapitel 8 – Bestandsaufnahme: Wo stehen Sie?	215
<i>Umdenken: Widerstand überwinden</i>	242
Kapitel 9 – Training: Mit minimalem Aufwand zu maximalem Ergebnis	247
<i>Umdenken: Fünf Persönlichkeitsmerkmale</i>	290
Kapitel 10 – Jetzt sind Sie am Zug	299
Danksagung	306

ANHANG

Ernährungspläne und Rezepte	313
Quellenverzeichnis	367
Sachwortregister	383