

# Inhaltsverzeichnis

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

## TEIL 1 WORUM ES GEHT

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

## TEIL 2 DIE PERSÖNLICHE ERFOLGSSTRATEGIE

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

## TEIL 3 AKTIV WERDEN: AUF GEHT’S!

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

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

## ANHANG

<b>Ernährungspläne und Rezepte</b>	313
<b>Quellenverzeichnis</b>	367
<b>Sachwortregister</b>	383