

INHALT

1	EINLEITUNG	8
2	MEINE GESCHICHTE	12
2.1	Übergewicht in meiner Kindheit und Jugend	13
2.2	Meine Veränderung	15
2.3	Wir sind nicht allein	17
3	HERAUSFORDERUNG ABNEHMEN – WARUM IST DAS SO SCHWER?	20
3.1	Biologie, Medien und Lebensmittelindustrie – die Erschwernisse unserer Zeit	22
3.2	Psychologische Faktoren	24
3.3	Soziale Faktoren	26
4	GEWICHT UND ERNÄHRUNG: WAS DU WISSEN MUSST! ...	30
4.1	Das kleine Abnehm-Einmaleins	31
4.2	Wie geht gesundes Abnehmen?	35

4.3	Der Sonderfall Zucker.	40
4.4	Was Getränke mit deinem Gewicht zu tun haben.	43
5	ACHTUNG, MYTHOS!	
	DIESE HALBWAHRHEITEN SOLLTEST DU KENNEN	46
5.1	Sind Süßstoffe ungesund?	47
5.2	Das Frühstück – die wichtigste Mahlzeit des Tages?	52
5.3	Sind unverarbeitete Lebensmittel gesünder?	53
5.4	Proteinpulver – unnatürlich & ungesund?	55
5.5	Dein Ernährungsmythen-Bullshit-Bingo	58
6	UND JETZT DU – DIE IDEALEN CHALLENGES	
	ZUM ABNEHMEN!	62
6.1	Challenge 1: Sei eine Laborratte!	64
6.2	Challenge 2: Optimierte deine Einkaufsliste	71
6.3	Challenge 3: Schaffe Restaurant-Routinen	77
6.4	Challenge 4: Optimierte dein Trinkverhalten	81
6.5	Challenge 5: Sei täglich aktiv!	82
7	MEINE METHODE: WOLFS PROTEIN FASTEN (WPF)	88
7.1	WPF und Intervallfasten.	89
7.2	Die verschiedenen WPF-Formen	92
7.3	Große und kleine Mahlzeiten im Rahmen von WPF	94
7.4	Beispielrezepte: So kannst du WPF lecker gestalten!	97
	Übung: Deine Challenge-Checkliste	100
8	NACHWORT: WIE ICH DIR BEIM ABNEHMEN HELFEN KANN! 146	
	PROFILEMPFEHLUNGEN	153
	ANMERKUNGEN.	159
	ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS	160
	REZEPTVERZEICHNIS NACH KALORIENANGABEN	160