



<b>1</b>	<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>MEINE GESCHICHTE .....</b>	<b>12</b>
2.1	Übergewicht in meiner Kindheit und Jugend.....	13
2.2	Meine Veränderung .....	15
2.3	Wir sind nicht allein .....	17
<b>3</b>	<b>HERAUSFORDERUNG ABNEHMEN – WARUM IST DAS SO SCHWER? .....</b>	<b>20</b>
3.1	Biologie, Medien und Lebensmittelindustrie – die Erschwernisse unserer Zeit.....	22
3.2	Psychologische Faktoren .....	24
3.3	Soziale Faktoren.....	26
<b>4</b>	<b>GEWICHT UND ERNÄHRUNG: WAS DU WISSEN MUSST! ...</b>	<b>30</b>
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
<b>5 ACHTUNG, MYTHOS!</b>	
<b>DIESE HALBWAHRHEITEN SOLLTEST DU KENNEN .....</b>	<b>46</b>
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
<b>6 UND JETZT DU – DIE IDEALEN CHALLENGES</b>	
<b>ZUM ABNEHMEN! .....</b>	<b>62</b>
6.1 Challenge 1: Sei eine Laborratte! .....	64
6.2 Challenge 2: Optimiere deine Einkaufsliste.....	71
6.3 Challenge 3: Schaffe Restaurant-Routinen.....	77
6.4 Challenge 4: Optimiere dein Trinkverhalten .....	81
6.5 Challenge 5: Sei täglich aktiv! .....	82
<b>7 MEINE METHODE: WOLFS PROTEIN FASTEN (WPF) .....</b>	<b>88</b>
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
<b>8 NACHWORT: WIE ICH DIR BEIM ABNEHMEN HELFEN KANN! 146</b>	
<b>PROFILEMPFEHLUNGEN .....</b>	<b>153</b>
<b>ANMERKUNGEN.....</b>	<b>159</b>
<b>ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS .....</b>	<b>160</b>
<b>REZEPTVERZEICHNIS NACH KALORIENANGABEN .....</b>	<b>160</b>