

Vorwort

4

Gesundheit als Teamprojekt

Findest du mich zu dick, Schatzi? 7

Warum Frauen und Männer unterschiedlich essen

Warum Frauen leichter zunehmen,
aber schlanker sind 8

Lebenslange Herausforderungen 22

Der Feind in meiner Wohnung 28

Wir sind dann mal schlank 35

Das bewährte Abnehmkonzept: perfekt für Paare

Sie dürfen essen, was Sie wollen ... 36

Neue Essgewohnheiten für ein
schlankes Leben 42

Bewegung und Entspannung
im Doppelpack 50

Mit Liebe, Respekt und
guter Laune 56

Wir legen dann mal los 61

Das Sechs-Wochen-Programm

1. Woche

Wo stehen wir? 62

Kinder: Kleine Detektive im Supermarkt 65

Solokünstler: Bitte Rücksicht nehmen 77

2. Woche

Auf ins Abenteuer! 80

Solokünstler: Liebling, sei mein Koch 83

Kinder: Ich will auch mitmachen 85

3. Woche

Fiese Fallen vermeiden 100

Solokünstler: Ein bisschen Zeit für mich 111

Kinder: Mama- und Papazeiten zum Entstressen 112

4. Woche

Wenn Schweinehunde kläffen 116

Solokünstler: Mentale Vorbereitung für den Ernstfall 126

Kinder: Los, Papa, lauf! 127

5. Woche

Beflügelt durch den Tag 130

Solokünstler: Sag jetzt besser nichts! 133

Kinder: Packt die Badehose ein ... 134

6. Woche

Perfekte Tage für perfekte Paare 144

Solokünstler: Schatz, das habe ich mir verdient 153

Kinder: Mein Lieblingsmampf macht Mama schlank 155

Extra: Unser Wir-sind-dann-mal-schlank-Vertrag 156

Service

Bücher und Adressen 158

Sachregister 159

Rezeptregister 159

Impressum 160