

INHALT

| | |
|---|----|
| Was sich beim Älterwerden verändert | 4 |
| Die richtigen Ziele setzen | 9 |
| Gut vorbereitet an den Start | 11 |
| Augenmerk aufs Unbewusste | 15 |
| Mahlzeiten in Ruhe genießen | 21 |
| So viel Energie brauchen Sie | 24 |
| Wie wiegen Sinn macht | 26 |
| Eine Pyramide für gesundes Essen | 31 |
| Das Pyramiden-Punkte-System | 34 |
| Die Lebensmittelgruppen der Pyramide | 47 |
| Sich selbst kontrollieren ohne Stress | 56 |
| Bewegung in den Alltag bringen | 62 |
| Sie dürfen sich belohnen! (Verstärkungstechniken) | 69 |
| Wie die Umwelt das Essverhalten (mit-)steuert (Reizkontroll-Techniken) | 74 |
| Keine Chance für Heißhunger | 78 |
| Das süße Leben genießen | 83 |
| Mit Sicherheit Erfolg auf Dauer | 86 |
| Lebensmittel-Punkte-Liste | 89 |