

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