

# Inhalt

Vorwort. . . . .	9
Wir schaffen das! . . . . .	12
Was heißt denn nun eigentlich fettarme Ernährung? . . . . .	16
<i>INFO – Die Grundregeln.</i> . . . . .	17
»Morgen fange ich an ...« . . . . .	18
»Iss was Gutes, dann geht es dir gut.« . . . . .	26
<i>TIPP – Nicht alles aufessen.</i> . . . . .	40
<i>TIPP – Bewegung hilft dreifach</i> . . . . .	40
<i>TIPP – Naschereien</i> . . . . .	40
»Ich werd dich ja nicht wieder los!« . . . . .	43
<i>TIPP – Nicht verzichten: Lebensmittel ersetzen</i> . . . . .	55
<i>TIPP – Butter und Margarine ersetzen</i> . . . . .	58

<i>TIPP – Wie süße ich</i> .....	58
<i>INFO – Was sind und machen eigentlich</i>	
<i>Fettzellen?</i> .....	61
»Ihre Größe führen wir nicht!« .....	63
<i>TIPP – Kleidung: Ende des Versteckspiels.</i> .....	70
<i>TIPP – Gesicht: unser schönstes Körperteil.</i> .....	71
<i>TIPP – Wo kann ich einkaufen?</i> .....	72
Gute Zeiten – schlanke Zeiten .....	74
<i>TIPP – Entspannen Sie sich</i> .....	83
<i>TIPP – Was esse ich im Restaurant</i> .....	83
<i>TIPP – Was macht dick – was macht schlank?</i> ....	84
<i>TIPP – Wasser: Wundermittel und Qual</i> .....	85
Ich habe mich selbst nicht wichtig genommen ....	88
<i>TIPP – Ernährung in der Schwangerschaft</i> .....	92
<i>TIPP – Wie koche ich für die Familie</i> .....	94
<i>TIPP – Kleine Tricks für Not- und Rückfälle</i> ....	95
»Kein Wunder, so wie ich aussehe.« .....	96
<i>TIPP – Ziele richtig setzen</i> .....	106
<i>TIPP – Alkohol</i> .....	107
<i>TIPP – Meersalz</i> .....	107
»Essen Sie doch, wann Sie wollen.« .....	109
Die Spessart-Klinik Bad Orb. ....	118
<i>TIPP – Wie zahlt die Krankenkasse für eine Kur</i> ..	119

<i>TIPP – Wie wiege ich mich</i> . . . . .	120
<i>INFO – Körperfettanteil.</i> . . . . .	120
Mein Sommermärchen 2006. . . . .	123
<i>TIPP – Bewegung: Lassen Sie keine Ausreden</i> <i>gelten.</i> . . . . .	127
<i>TIPP – Der richtige Puls zur Fettverbrennung.</i> . . . .	129
<i>TIPP – Bewegung im Büro.</i> . . . . .	129
<i>INFO – BMI: Body-Mass-Index.</i> . . . . .	137
<i>TIPP – So sahen meine Tagespläne aus</i> . . . . .	138
<i>TIPP – Eiweiß ist ein Fatburner.</i> . . . . .	142
<i>TIPP – Fettarm kochen</i> . . . . .	143
<i>TIPP – Fettarm einkaufen</i> . . . . .	145
<i>TIPP – Wie viel Fett hat der Käse wirklich?.</i> . . . .	146
Fettpunkte – Ihr Wochenplan. . . . .	146
<i>TIPP – Wenn das Gewicht stagniert</i> . . . . .	147
Mein neues Leben . . . . .	149
Mittendrin im Leben – ein Neuanfang . . . . .	160
Fettabelle . . . . .	192
Rezepte . . . . .	217
Danke . . . . .	237