

Inhalt

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

<i>TIPP – Wie süße ich</i>	58
<i>INFO – Was sind und machen eigentlich 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 kuche 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 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
Fetttabelle	192
Rezepte	217
Danke	237