

Klug schlank werden	4
Was sich beim Älterwerden ändert	5
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	25
Wie wiegen Sinn macht	28
Eine Pyramide für gesundes Essen	33
Punkt für Punkt weniger wiegen	36
Das Pyramiden-Punkte-System	37
Die Lebensmittelgruppen der Pyramide	50
Mit Sicherheit Erfolg auf Dauer	60
Sich selbst kontrollieren ohne Stress	61
Bewegung in den Alltag bringen	67
Sie dürfen sich belohnen! (Verstärkungstechniken)	74
Wie die Umwelt das Essverhalten (mit-)steuert (Reizkontroll-Techniken)	79
Keine Chance dem Heißhunger	82
Das süße Leben genießen	87
Im grünen Bereich bleiben	90
Lebensmittel-Punkte-Liste	92