

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	8
Warum wir zu dick sind	12
Schlank werden und schlank bleiben	15
Konditionierung	17
Ernährungsumstellung mit fit10	23
Von Essstörungen bis Kuraufenthalten	32
Wenn Verdauen Beschwerden macht	37
Gewichtsreduktion als Familienprojekt	45
fit10 und Urlaub	48
Das Trinkverhalten den Umständen anpassen	52
Das Frühstück – Die Initialzündung für den Tag	59
Das Mittagessen – Die Hauptmahlzeit zum Energietanken	75
Snacks – Die kleine Mahlzeit für zwischendurch	101
Das Abendessen – Der Genuss zum Tagesausklang	113
Rezeptregister	128