

Inhalt

Ein paar Worte vorab 7

Warum wir dieses Buch schreiben 8

Nur ein Baustein einer gesunden Lebensweise 13

Eine Frage der Gewohnheiten 19

Ernährung als Lifestyle 35

Wie unser Lifestyle ins Ernährungsdilemma führt 36

Lifestyle-Problem: Was wir essen 41

Lifestyle-Problem: Wie wir essen 47

Lifestyle-Problem: Zu wenig Bewegung 54

Zucker: Der Oberbösewicht 59

Esst echtes Essen 75

Was sind echte Lebensmittel? 76

Plädoyer für echtes Essen 80

Frische, regionale und saisonale Lebensmittel 86

Fleisch bewusster konsumieren 97

Besser trinken 104

Mahlzeiten selber zubereiten 111

Eine bessere Esskultur 127

- Achtsamer und langsamer essen 128
- Schöner essen 134
- Weniger essen 137
- Heißhunger vermeiden und loswerden 152
- Tipps für Singles 158
- Tipps für Pärchen 162

Gesunde Mahlzeiten 167

- Frühstück 168
- Mittagessen 177
- Abendbrot 182
- Desserts 186
- Snacks für den Appetit zwischendurch 188
- Unterwegs gesund essen und trinken 189
- Ein paar Worte zum Schluss 197

Anhang 201

- Quellen 202
- Checklisten & Co. 204
- Bücher 204
- Rezepte 205
- Videos 205
- Sonstige Quellen 205