

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 Ernährungsproblem 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