

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Warum dieses Buch?	8
Schlankheit – die unterschätzte Gefahr	9
Übergewicht für alle!	11
Grundlagen	13
Das Rein-Raus-Prinzip	15
Das Ziel ist das Ziel	19
Mühelos dick mit Stress	25
Ich will Schokolade!	29
Die 20 besten Fehler beim Abnehmen	32
Die Fett-Überzeugung	37
1. Glück und Gewicht	39
2. Sie sind einzigartig und allein	42
3. Der Blick über den Speckrand	44
4. Ideale und Ziele	47
5. Wiegen, wiegen, wiegen	51
Erfolgreich scheitern	57
6. Not und Rationen	59

7. Am Genuss sparen	62
8. Alles Ungesunde weglassen	65
Kochen lassen	71
9. Zeit sparen	73
10. Ein Tisch für zwei	75
Einfach mehr essen	81
11. Kauf mich!	83
12. Nimm doch noch	86
13. Mit gutem Beispiel vorangehen	89
14. Alles gut erreichbar	91
15. Verführt von Vielfalt	95
Aktives Unglück	99
16. Wer isst fühlt nicht	100
17. Sie können nichts dafür	103
18. Ein guter Rat	106
19. Pech haben beim Abnehmen	110
20. Ab hier wiederholen	112
Eine Warnung zum Ende	115
Checkliste Abnehmfehler	117
Schlusswort	120