

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Kapitel 1: Warum die ganze Mühe?.....	3
Kapitel 2: Die Grundlagen.....	7
Was ist eine Kalorie?	8
Kohlenhydrate, Protein und Fett.....	9
Kohlenhydrate, Protein und Fett in Fett umwandeln	14
Grundumsatz	15
Kapitel 3: Die Psychologie des Essens	17
Essenumstellung ist eine langfristige Verhaltensänderung ..	19
Wissen	20
Motivation	21
Ausgeglichene Lebenssituation	24
Umsetzung.....	25
Körperliche Grundlagen.....	31
Selbstwahrnehmung und natürliches Essverhalten	37
Gefühle	40
Genuss und die Lust am Essen.....	46
Soziale Unterstützung.....	49
Bewusstes Essen	51
Was noch wichtig ist.....	54

Kapitel 4: Sport und / oder Ernährung.....	59
Kapitel 5: Diät, 0 % Fett, Light und mehr	65
Kapitel 6: Los geht's.....	69
Wo fange ich an?.....	70
Spätabendliches Essen	73
3-, 4-, 5-, 6-mal am Tag essen (wie viele Mahlzeiten pro Tag?)	74
Ein Essens-Ritual schaffen	75
Heißhunger.....	77
Jo-Jo-Effekt	79
Wie ich meine eigene Diät vorbereite.....	82
Kapitel 7: Zusammenfassung	95
Was haben wir gelernt und wie geht es weiter?.....	96