

Inhalt

Eine Einladung	9
-----------------------------	----------

Altlasten ade! Auf zum Wunschgewicht!	12
--	-----------

Veränderung tut gut	13
Von nichts kommt nichts – auch kein Übergewicht.....	16
Dem Wunschgewicht auf der Spur	19
BMI.....	19
Taille-Hüft-Quotient	22
Der richtige Zeitpunkt für Veränderungen.....	24
Der Weg zum Ziel: das 21-Tage-Phänomen	25
Bestandsaufnahme: Jetzt sind Sie an der Reihe	29

1. Wunschgewichtspartner	33
---------------------------------------	-----------

Leitfaden 1: die kleinste Pause für jeden Tag.....	35
Essen Sie sich bei den Mahlzeiten satt.....	36
Was gibt's zu essen?.....	37
Was gibt's zu trinken?	40
Naschen: unbemerkt und ganz nebenbei.....	41
Biorhythmus: unser Taktgeber.....	44

Leitfaden 2: die mittlere Pause	49
Für Pausen-Geübte	49
Was gibt's zu essen?.....	50
Aufgedeckt: Mythos Frühstück.....	57
Was passiert nach dem Essen mit dem Essen?.....	58

Leitfaden 3: die längste und effektivste Pause.....	61
1:1! Im täglichen Wechsel	61
Insulin und Glukagon	63
3:4! Drei Mal wöchentlich	66

2:5! Zwei Mal wöchentlich	68
1:6! Ein Mal wöchentlich	70
Die Zellreinigung aktivieren	70
Aktion: Pausenplanung	71
Vorteile jeder Esspause	73
 Hunger & Co.: Der Esslust auf der Spur	74
Natürliche Appetitzügler	77
Was ist los im Verdauungstrakt?	79

2. Wunschgewichtspartner 82

Kalorien: In aller Munde und doch sehr gefürchtet	87
Energiedichte für Energiesparer	89
Light oder lieber nicht leicht?	92
Der Kalorienbedarf	94
Ihr Ernährungsstil auf dem Prüfstand	98

Nährstoffe: mehr als nur Kalorien.....104

Makronährstoffe: die Basis	105
> Eiweiß: das Unentbehrliche	105
Biologische Wertigkeit	108
Milch und Milchprodukte	109
Eiweißpulver	109
Wie viel Eiweiß brauchen wir?	114
Empfehlenswerte Eiweißquellen.....	115
Drei Eiweiß-Spezialisten.....	117
> Fett: das Kraftpaket	119
Prüfender Blick auf die Omega-Familie.....	123
Transfette: Hier lauert die Gefahr	127
Fazit: So läuft's wie geschmiert	129
Cholesterin und Triglyzeride.....	131
„Sehr empfehlenswerte Fette“	132

> Kohlenhydrate: der Brennstoff.....	137
Was sind denn nun Kohlenhydrate?.....	138
Praxis-Tipps.....	144
Zucker: die verlockende Falle.....	146
Zutatenliste entschlüsseln.....	148
Mein Müsli: tausend und eine Variation.....	151
Getreide.....	154
> Wasser: das Lebenselixier.....	160
Wasser-Balance-Waage.....	163
Übergewicht durch zu wenig Wasser?.....	165
Mikro-Nährstoffe: die Lebensversicherung.....	169
> Vitamine: Das kleine ABC.....	170
Freie Radikale & Antioxidantien.....	178
Küchentricks für Vitaminhelden.....	181
Tipps für Ihre Mahlzeitengestaltung.....	182
> Mineralstoffe: Salze des Lebens.....	184
Küchentricks für Mineralstoffhelden.....	190
Heute Superfood – gestern einfach gesund.....	191
Kürbis: ein vielseitiges Superfood.....	193
> Sekundäre Pflanzenwirkstoffe: Spezialkräfte.....	198
Natürliche Mikromedizin.....	200
Tee: Das Vitalgetränk.....	204
> Chlorophyll: das grüne Blut der Pflanzen.....	206
Grünkraft: Da haben wir den Salat.....	207
Kräuter: einfach dufte.....	208
Vital-Joker: Smoothies – volle Kraft voraus.....	211
Fazit gesunde Ernährung.....	221

3. Wunschgewichtspartner223

Gedanken – was sie bewirken.....	224
Achtsamkeit: das Schutzprogramm.....	229
Atmung: Sauerstoff, die Superkraft.....	235
Das Gesetz der Anziehung – oder die selbst erfüllende Prophezeiung	243
Glaubenssätze: verzerrte Realität.....	246
Gewohnheit: reine Routine.....	249
Visualisieren Sie Ihr Wunschgewicht.....	258
Stress: Alarmsignal.....	259

4. Wunschgewichtspartner265

Motto: Bewegung ist der ultimative Figur-Turbo	266
Der Körper und seine Muskeln.....	267
Bewegung im täglichen Gebrauch	274
Alltagstaugliche Fitness-Ideen.....	280

Für ein leichteres Leben.....289

Nachwort der Autorin	296
15 Fragen rund um den Esspausen-Lebensstil	297
Quellen	301