

# Inhalt

<b>Eine Einladung .....</b>	<b>9</b>
<b>Altlasten ade! Auf zum Wunschgewicht! .....</b>	<b>12</b>
Veränderung tut gut .....	13
Von nichts kommt nichts – auch kein Übergewicht.....	16
<b>Dem Wunschgewicht auf der Spur .....</b>	<b>19</b>
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
<b>1. Wunschgewichtspartner .....</b>	<b>33</b>
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

<b>2:5! Zwei Mal wöchentlich .....</b>	68
<b>1:6! Ein Mal wöchentlich.....</b>	70
Die Zellreinigung aktivieren .....	70
Aktion: Pausenplanung.....	71
Vorteile jeder Esspause .....	73
<b>Hunger &amp; Co.: Der Esslust auf der Spur .....</b>	74
Natürliche Appetitzügler.....	77
Was ist los im Verdauungstrakt? .....	79
<b>2. Wunschgewichtspartner .....</b>	82
<b>Kalorien: In aller Munde und doch sehr gefürchtet .....</b>	87
Energiedichte für Energiesparer .....	89
Light oder lieber nicht leicht? .....	92
Der Kalorienbedarf.....	94
Ihr Ernährungsstil auf dem Prüfstand.....	98
<b>Nährstoffe: mehr als nur Kalorien.....</b>	104
<b>Makronährstoffe: die Basis .....</b>	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
<b>Mikro-Nährstoffe: die Lebensversicherung.....</b>	<b>169</b>
> 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
<b>Vital-Joker: Smoothies – volle Kraft voraus.....</b>	<b>211</b>
<b>Fazit gesunde Ernährung .....</b>	<b>221</b>

<b>3. Wunschgewichtspartner .....</b>	<b>223</b>
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
<b>4. Wunschgewichtspartner .....</b>	<b>265</b>
Motto: Bewegung ist der ultimative Figur-Turbo .....	266
Der Körper und seine Muskeln.....	267
Bewegung im täglichen Gebrauch .....	274
Alltagstaugliche Fitness-Ideen.....	280
<b>Für ein leichteres Leben.....</b>	<b>289</b>
Nachwort der Autorin .....	296
15 Fragen rund um den Esspausen-Lebensstil .....	297
Quellen .....	301