

INHALT

Bevor es losgeht

Für wen ist die DönerDiät?	2
Wie kam es zur DönerDiät?	3
Inhaltsverzeichnis	6
Vorwort	11
Bedienungsanleitung	17

Die 30 Zutaten

- 1. Zutat: Lass Fünfe
auch mal gerade sein 22
- 2. Zutat: Trink! 24
- 3. Zutat: Iss,
was du willst! 27
- 4. Zutat: Iss,
so viel du willst! 32

- 5. Zutat: Iss,
wann du willst! 38
- 6. Zutat: Hauptsache
Essen 43
- 7. Zutat: Kau zu
und hau rein! 46
- 8. Zutat: Spiegel
statt Waage 52
- 9. Zutat: Spannung 55
- 10. Zutat: Nimm Haltung an ...
von innen 60
- 11. Zutat: ... und Action! 67
- 12. Zutat: Du bist kein Auto! ... 72
- 13. Zutat: Nimm Haltung an ...
von außen 78
- 14. Zutat: Raus! 84
- 15. Zutat: Mach einen
auf dicke Hose! 87

- 16. Zutat:
Glaub niemandem 89
- 17. Zutat: Trink!
Schon vor dem Essen 93
- 18. Zutat:
Leg dich hin! 95
- 19. Zutat:
Trink doch, was du willst 100
- 20. Zutat: Freu dich 103
- 21. Zutat: Hände weg ...
vom Besteck 108
- 22. Zutat:
Gib dir fünf! 110
- 23. Zutat: Fett = gut 113
- 24. Zutat: Schlaf 117
- 25. Zutat: Studiere 120
- 26. Zutat: Jag! 126
- 27. Zutat: Kultur 129

- 28. Zutat: Satt sein = Klasse! ... 133
- 29. Zutat: Stress = Scheiße! ... 136
- 30. Zutat: Lies 140

Der DönerProfi

DönerProfi	143
Zutat Deluxe	146

Hilfe und Information

Probleme?	153
• Problem 1	155
Lösung	155
1. Paket: Basis	156
2. Paket: Essen	158
3. Paket: Einstellung	159
4. Paket: zu Tisch	160
5. Paket:	
Bauch, Beine, Po & Co	161

• Problem 2	162
Lösung 1)	163
Lösung 2)	164
Lösung 3)	165
Lösung 4)	168
• Problem 3	169
• Problem 4	170
 Impressum	 171