

4 **VORWORT**

7 **DICKMACHER STRESS**

- 8 Was ist eigentlich Stress?
- 12 Was passiert bei Stress im Körper?
- 17 Daueralarm führt zu Überlastung
- 20 Stresshormone machen dick
- 21 Teufelskreis „Bauchfett“
- 25 Stress weckt Heißhunger
- 28 Abnehmen als Stressfaktor
- 30 Was die Fettpölsterchen verraten

35 **WEGE AUS DER STRESSFALLE**

- 36 Stressmanagement
- 39 Stresssituationen erkennen und meistern
- 43 Wege zu mehr Gelassenheit
- 48 So atmen Sie den Stress weg
- 51 Bewegung baut nicht nur Stress ab
- 56 Entspannung für den Alltag

63 **ABSPECKTIPPS FÜR GESTRESSTE**

- 64 Was uns wirklich dick macht ...
- 66 Vorsicht: Figurfalle Zucker und Konsorten
- 68 Auf Ballast setzen – der Figur zuliebe
- 72 Gewichtskoach Eiweiß
- 74 Wie Fette tatsächlich schlank machen
- 81 So trinken Sie die Anspannung weg
- 83 Mit Magnesium zur Entspannung
- 87 Fatburner Kalzium

91 TYPISCHE STOLPERSTEINE BEIM ABNEHMEN ÜBERWINDEN

- 92 So zähmen Sie den Heißhunger
- 94 Hunger oder Appetit – der feine Unterschied
- 97 Eine echte Nervensäge: der „innere Schweinehund“
- 98 Abnehmen fängt im Kopf an
- 100 Bloß nicht: Strenge Verbote und Vorsätze
- 102 Einfach der falsche Zeitpunkt
- 103 Zu hohe Erwartungen
- 104 Familie, Kollegen, Freunde – oft ein Klotz am Bein beim Abspecken
- 106 Abnehmen ist eine Typfrage
- 107 Figurfrage: Essen auf die Schnelle
- 108 Der Mensch ist ein Gewohnheitstier
- 110 Abnehmfrage Einladungen
- 111 Rückfall nach dem Abnehmen

113 SCHNELLE GERICHTE GEGEN STRESSBEDINGTE FETTPÖLSTERCHEN

- 114 So funktionieren die Gerichte
- 115 2-Wochen-Plan zur Verpflegung, wenn Sie viel unterwegs sind
- 120 2-Wochen-Plan für Eilige: Gerichte, die auch der Familie schmecken
- 122 Rezepte
- 124 Frühstücksvarianten für Gestresste
- 138 Mahlzeiten zur Mitnahme an den Arbeitsplatz
- 152 Warme Gerichte, im Handumdrehen zubereitet
- 168 Powersnacks für Stressgeplagte

174 Rezeptregister