

1	Warum auch ein Gesundmacher ein Dickmacher sein kann	9
2	Welche Ernährung ist gesund? Die Antwort ist einfacher, als Sie glauben – und wird Ihnen nicht gefallen	15
3	Warum Sie nicht schuld sind	21
4	Lassen Sie einfach den Salat weg	27
5	Noch eine Scheibe Knäckebrot und ich platze!	33
6	Wenn Füchse und Hasen für unser Gewicht verantwortlich sind	41
7	In 8,35 Monaten zum Erfolg	47
8	Mit Keksen gegen das Übergewicht	57
9	Stabilisieren Sie sich schlank	65
10	Was die Küste von England mit unserem Gewicht zu tun hat	71
11	Machen Sie es einfach ungeschehen, oder: Der Radiergummi für Ihren Bauch	77
12	Diese Diät ist Käse	83
13	Diese Chips sollten Sie mal versuchen	91
14	Sitzen ist die neue Currywurst	99
15	Hara Hachi Bu – Gesundheit!	109
16	Wie unsere Ernährung unsere Epigenetik verändern kann	119
17	Mit Hochdruck gegen das Übergewicht	125
18	Jetzt geht es los! Rauf auf die Rutsche!	131
19	Bewahren Sie sich Ihre Kompetenzen	137
20	Eine Runde voller Runder – gemeinsam zum Erfolg	147
21	Rezepte	151
	Zur Erinnerung: Schlank für Faule – das Wichtigste auf einen Blick	183
	Literatur	187