

Eine kurze Einführung	7
Das bin ich	8
Warum wirklich <i>jeder</i> abspecken kann.....	12
Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung	16
Ernährungsmythen.....	20
Stolpersteine aus dem Weg räumen	27
Warum so viele Menschen trotz allem nicht abnehmen	33
Wie du anfangen kannst	41
Drücke den Resetknopf und konzentriere dich voll auf die negative Energiebilanz	42
Sei offen für Neues	51
Ab jetzt jeden Tag etwas tun!	52
Los geht's!	55
Dein Warum.....	56
Suche dir Unterstützung	64

Setze dir ein realistisches Ziel	69
Verbanne Verzicht von deinem Abspeckweg	80
Stelle die Zufriedenheit in den Fokus	83
Umgang mit Herausforderungen	93
Ändere deine Beziehung zur Waage	103
Ganzheitlich denken und was das bedeutet.....	120
Mache kein »Programm«, sondern finde deinen Weg	127
Tracke deine Lebensmittel.....	133
Integriere Planung in dein Leben	143
Baue Bewegung in deinen Alltag ein	149
Dein Mindset – im Kopf fängt alles an.....	157
Schlafen – warum eigentlich?	162
Coaching als deine einzige Abkürzung	170