

7 Liebe Leserinnen, liebe Leser	119 Praxis- und Rezeptteil
8 Meine Gewichts- und Diätgeschichte	120 Der Praxisteil beginnt
<b>15 Welche Gründe gibt es für Übergewicht?</b>	122 Sport
16 Gewichtsprobleme aufgrund der Schilddrüse	126 Plateauphasen
38 Stille Entzündung und Insulinresistenz	128 Erhaltungsphase
44 Warum Gewichtsverlust dick machen kann	130 Tipps für die vegane Lebensmittelauswahl
<b>53 Die Rolle der Nahrungsmittel</b>	134 Das Ernährungsprogramm
54 Nahrungstrigger aufspüren	145 Ein Wort zum Schluss
70 Aufbau einer Eliminationsdiät	<b>146 Rezepte</b>
84 Diätmythen und Stolpersteine	147 Rezepte Phase 1
92 Abnehmen erleichtern, nicht den Geldbeutel	157 Rezepte Phase 2
<b>101 Der Sport, die Kälte und das Glück</b>	163 Rezepte Phase 3
102 Sport und Muskelmasse	171 Rezepte Phase 4
108 Kälte beschleunigt den Verbrauch	177 Rezepte Phase 5
112 Psyche und Glück	<b>184 Service</b>
	184 Stichwortregister
	185 Verwendete und weiterführende Literatur
	185 Empfehlungen von Dr. Simone Koch