

7	Liebe Leserinnen, liebe Leser	119	Praxis- und Rezeptteil
8	Meine Gewichts- und Diätgeschichte	120	Der Praxisteil beginnt
15	Welche Gründe gibt es für Übergewicht?	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
53	Die Rolle der Nahrungsmittel	134	Das Ernährungsprogramm
54	Nahrungstrigger aufspüren	145	Ein Wort zum Schluss
70	Aufbau einer Eliminationsdiät	146	Rezepte
84	Diätmythen und Stolpersteine	147	Rezepte Phase 1
92	Abnehmen erleichtern, nicht den Geldbeutel	157	Rezepte Phase 2
101	Der Sport, die Kälte und das Glück	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	184	Service
		184	Stichwortregister
		185	Verwendete und weiterführende Literatur
		185	Empfehlungen von Dr. Simone Koch