

# Inhalt

## 9 Was ich mit diesem Buch mitgeben möchte

## 15 Auf der Suche nach dem heiligen Gral

- Die perfekte Ernährung 15
- Symptombekämpfung vs. Ursachenforschung 17
- Mach's dir doch mal selbst 18

## 23 Dein Körper – dein Tempel

- Du bist ein Wunder 23
- Dein Körper liebt Normalgewicht 25
- Alles eine Frage der Kalorien? 30
- How to lose bodyfat 36

## 41 Die Basics einer proaktiven Ernährung

- Die Makros 41
- Kohlenhydrate: Freund oder Feind? 41
- Proteine: Viel hilft viel? 52
- Macht Fett fett? 58
- Eat your veggies 65

## 71 Dein Körper – deine Regeln

- Wenn du etwas zählen willst, zähl Farben 71
- Dein Baukasten 74
- In deinem Rhythmus 77
- Hunger und Sättigung 83

## 91 Warum tust du nicht das, was du weißt?

- Augen auf und durch 91
- Teach the elephant, not the rider 91
- Der Reiter – dein Verstand 94
- Der Elefant – dein Unterbewusstsein 97
- Der Schweinehund 98
- Willenskraft ist eine begrenzte Ressource 98
- Impulsivität – wenn der Elefant freie Bahn bekommt 100
- Wir brauchen beides, Elefant und Reiter 101

## 103 **Status quo**

Schau doch mal genauer hin	103
Das Streben nach Glück	106
Klarheit schaffen	109
Scanner oder Taucher	111
Erhöhe deine Standards	113

## 119 **Take action**

Dream big	119
Set goals	121
Intrinsische vs. extrinsische Motivation	123

## 127 **Der Mensch ist ein Gewohnheitstier**

Der Compound-Effekt	127
Achtsam essen – achtsam leben	130
Unser Gehirn liebt Gewohnheiten	135
Raus aus der Komfortzone	137
Gewohnheiten umwandeln	140
Neue Gewohnheiten stabilisieren	149

## 153 **Wenn Hunger nicht das Problem ist, ist essen nicht die Lösung**

Emotionales essen	153
Hausgemachtes Gift	157
„Das macht man nicht“ ist Bullshit	159
Emotionales essen erkennen	161
Geh' hin und fühle	162

## 169 **Einstellungen, die dich weiterbringen**

Frohes neues Ja	169
Mach dir Gedanken über deine Gedanken	169
Vom „Yes-butter“ zum „Why-notter“	174
Wer keine Fehler macht, macht wahrscheinlich auch sonst nichts	176
Dein größter Feind	180

## 183 **Anfangen kommt vor Können**

Genieße die Reise und vertraue dem Prozess	183
--	-----

## 190 **Quellenangaben und Bildnachweis**