

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 fühlle **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