

# Inhalt

1	Meine Geschichte .....	7
2	Du weißt zu viel .....	23
3	Warum Diäten nicht funktionieren .....	33
4	Was ist intuitive Ernährung? .....	41
5	Mein Körper verlangt nur nach Ungesundem .....	51
6	Warum Abnehmen nicht das oberste Ziel ist .....	59
7	Emotionaler Hunger und Frustessen .....	67
8	Warum Stress krank und dick macht .....	77
9	Dafür habe ich keine Zeit .....	83
10	Warum Selbstliebe der erste Schritt ist .....	91
11	Ernährungsprotokoll erstellen .....	99
12	Ernährungsprotokoll analysieren .....	109
13	Dem Körper wieder vertrauen .....	117
14	Gewohnheiten ändern .....	127
15	Achtsamkeit im Alltag praktizieren .....	133
16	Übungen für mehr Selbstliebe .....	143
17	Ernährung umstellen .....	151
18	Ein Leben in Balance .....	161
19	Abwechslung heißt das Zauberwort .....	167
20	Schnelle und einfache Rezepte .....	175