

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