

Vorwort: Warum Sie dieses Mal eine echte Chance haben	6
Egal, wie schwer: Abnehmen ist zunächst mal eine Rechenaufgabe	11
Planen Sie das vermeintlich Unmögliche	17
Vergessen Sie Diäten, ändern Sie Ihre Ernährung	22
Tun Sie nichts außer: einzelne Dinge weglassen oder tauschen	28
Signale, die Ihnen den Weg zeigen	31
So klappt das endlich – Wunschgewicht für immer	33
Kontrolle über das Essen zurückgewinnen	38
Warum ein Projektpate sinnvoll sein kann	43
Einfach anfangen. Heute.	44

REZEPTE

Von komplexen Kohlenhydraten schrittweise zur Gemüsevariante	54
Müslis, Brot, Aufstriche und Dips	66
Salate und Suppen	80
Hauptgerichte	108
Festtagsgerichte und Desserts für zwei Personen	150