

INHALT

VORWORT	5
EMOTIONALES ESSEN HAT MICH DICK GEMACHT	6
WAS BEDEUTET EMOTIONAL EATING?	8
PETRAS WEG ZUM ERFOLG- REICHEN ABNEHMEN	9
DIE STRESSOREN: PRÄGUNG, STRESS, PERFEKTIONISMUS	10
FELIX LERNT GESUNDES ESSEN	13
DAS PRINZIP VON HUNGER UND SÄTTIGUNG	14
DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN ERNÄHRUNG UND PSYCHE	16
NÄHRSTOFFMANGEL ALS AUSLÖSER FÜR EMOTIONALES ESSEN	18
GESUNDE ERNÄHRUNG IST EINFACHER, ALS DU DENKST	20
GEWOHNHEITEN LOSWERDEN MIT JOHANNA	21
DAS IST MEIN ERNÄHRUNGSANSATZ	22
MEINE TOP-TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG	27
SO GELINGT GESUNDES EMOTIONALES ESSEN	28
WIE DU DIESES KOCHBUCH SINNVOLL NUTZT	30

MEINE REZEPTE	32
FRÜHSTÜCKS-IDEEN	34
LOCKER FLOCKIG IN DEN TAG	44
SUPPEN & SALATE	52
CREMIGE PASTEN FÜR SUPPE & CO.	64
DRESSINGS IM NU ANGERÜHRT	72
PLANT-BASED SATTMACHER	102
QUICKIES FÜR JEDE TAGESZEIT	118
MIT FISCH & FLEISCH	130
BEILAGEN SCHNELL AUFGETISCHT	142
SÜSSE QUICKIES FÜR BEWUSSTE GENIESSE	156

ANHANG

MEINE TOP TEN DER WÜRZIGEN ABNEHMHELFER	158
REZEPTREGISTER	160
DANKSAGUNG	165
IMPRESSUM	166