

Vorwort Jacob Drachenberg	7	Mit der Angst umgehen	97
Vorwort Dagmar von Cramm.....	9	Unterstützung statt Selbstabwertung	99
1.		Selbstbewusst mit	
Stress: Was ist das?		dem Sport anfangen.....	102
Und kann das weg?		Langsam ans Kochen herantasten.....	103
Uraltes Überlebensprogramm		Ziele setzen ohne Versagensängste	105
Positiver und negativer Stress		Ärger über andere loswerden.....	107
Wenn Stress chronisch wird			
2.			
Warum kann Stress			
dick machen?		Ernährungskonzept Dagmar	
24		von Cramm: Strategie gegen	
Die Macht der Hormone		Stresspfunde	110
Zu wenig Schlaf!		Mythos Low Carb	112
Appetit oder Hunger?		Protein: Die Menge und	
Essen als Droge		die Mischung macht's	113
Esspausen sind wichtig!		Das richtige Fett - in Maßen.....	114
Die wichtige Rolle der Nährstoffe		Ohne sie geht nichts:	
33		Mineralstoffe und Vitamine	115
3.		Einfache Lebensmittel: Keep it simple.....	116
Stress entsteht im Kopf		Die Top Ten	117
36		Esspausen oder Intervallfasten?.....	118
Mein Stress, dein Stress -		Planung entlastet.....	119
Stress ist persönlich		Entrümpeln	119
10 Prozent Reiz - 90 Prozent Reaktion		Achtsam essen und genießen	120
Selbst Verantwortung übernehmen		Kochen als Entspannung im Flow	121
4.		Anti-Stress-Küche	124
Die Drachenberg-Methode ..		Das perfekte Anti-Stress-Frühstück	126
52		Take-away-Goodies	138
Der Magic Spot		Soulfood.....	152
Push & Pull		Das stillt den Süßhunger	170
Wahrnehmung, Bewertung und		Genießergerichte.....	182
Entscheidung		Mit Liebe und den Händen backen	198
5.			
Rezepte für die			
Stressbewältigung		Wochen-Speisepläne	212
90		Rezeptregister.....	216
Selbstfürsorge		Sachregister	221
statt Selbstvorwürfen.....		Impressum.....	224
Durchatmen trotz Hektik			
Zeit für gesündere Ernährung finden.....			