

THEORIE

Gesund abnehmen	5	Pillen gegen Übergewicht?	18
NEUE WEGE ZUM WUNSCHGEWICHT	7	Adipositaschirurgie	19
Ist Dicksein die neue Normalität?	8	Was die Psyche mit dem Abnehmen zu tun hat	20
Übergewicht macht krank	9	Alles eine Sache der Gewohnheiten	21
Werden wir zum Essen geboren?	10	Ernährung kann unsere Gene besiegen	22
Die Verführung ist groß – und subtil	12	Die Dopaminfalle	24
Sie können nichts dafür!	13	Ein wenig bekanntes Geheimnis	25
Warum herkömmliche Diäten nicht funktionieren	14	Wie Sie trotzdem dauerhaft Gewicht verlieren	26
Die Sache mit dem Jo-Jo-Effekt	15	Schluss mit dem Kalorienzählen	27
Besonders gefährlich: ketogene Diäten	16	Pflanzen sind zum Abnehmen besser als Fleisch	30
		Extra: Hülsenfrüchte: Gesunde Samen in Hülle und Fülle	35
		Was die Darmflora mit dem Abnehmen zu tun hat	37
		Zucker: eine echte Katastrophe	39
		Fett macht Fett!	42
		Wieso Milch kein Lebensmittel für Erwachsene ist	44
		Der Einfluss der Chronobiologie auf das Gewicht	44
		Intervallfasten: mehr als das Tüpfelchen auf dem i	46
		Weniger Stress, weniger Kilos	49

PRAXIS

STARTEN SIE JETZT!

In fünf Schritten zum gesunden und nachhaltigen Wunschgewicht	52		
1. Schritt: Verändern Sie Ihre Essgewohnheiten	53		
Extra: Top Ten: Die besten Lebensmittel für gesundes Abnehmen	56		
2. Schritt: Nicht zwischendurch essen	57		
3. Schritt: Sich immer satt essen	58		
4. Schritt: Fasten im Intervall	59		
5. Schritt: Mehr Bewegung	60		
Extra: Meine 20 besten Abnehmtipps	62	Dritte Mahlzeit	142
Das Bewegungsprogramm	66	Dinner Cancelling	143
Der Trainingsablauf	66	»Schlankmacher« Melatonin	143
Extra: Auf einen Blick	69		
Die Übungsfolge	70		

SERVICE

Erste Mahlzeit	82	Ausblick	172
Nicht gleich mit Zucker beginnen	83	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	173
Zweite Mahlzeit	110	Rezeptregister	174
Wann wird gegessen?	111	Impressum	175