

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einführung .....	9
Teil I	
Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht	
1 Beenden Sie Ihren Kampf mit den Pfunden .....	21
2 Genießen Sie wirklich den Apfel?	
Eine Apfel-Meditation .....	57
3 Sie sind mehr als das, was Sie essen.....	62
4 Innehalten und Schauen: der gegenwärtige	
Moment.....	87
Teil II	
Achtsame Aktionspläne	
5 Achtsames Essen.....	125
6 Achtsames Bewegen .....	178
7 Der achtsame Lebensplan .....	215
Teil III	
Individuelles und gemeinschaftliches Bemühen	
8 Eine achtsame Welt.....	263
Dank .....	275
Anhang	
Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben.....	277
Lehrrede über die Vier Arten der Nahrung .....	279
Tiefenentspannung .....	283
Alternativen zum Fernsehen .....	287
Literatur .....	289
Anmerkungen.....	292