

# 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