

# INHALT

## VORWORT 4

---

**TAG 1** DEINE MOTIVATION IST DER SCHLÜSSEL 6

---

**TAG 2** DER STAND DER DINGE 14

---

**TAG 3** EINE FRAGE DES BUDGETS 19

---

**TAG 4** DIE BASICS 26

---

**TAG 5** WENIGER ESSEN – DAFÜR GANZ BEWUSST 35

---

**TAG 6** DIE „DREI-WOCHEN-OHNE-CHALLENGE“ 37

---

**TAG 7** RAUS AUS DER ZUCKERFALLE 41

---

**TAG 8** WAS MOTIVIERT DICH? 46

---

**TAG 9** WIEGETAG NR. 1 48

---

**TAG 10** SORGE GUT FÜR DICH 52

---

**TAG 11** BIST DU EIN STRESS-ESSER? 56

---

**TAG 12** BIST DU AUF DEM RICHTIGEN WEG? 60

---

**TAG 13** EMOTIONALES ESSEN 64

---

**TAG 14** KOHLENHYDRATE – JA ODER NEIN? 68

---

**TAG 15** WERTVOLLE BELOHNUNGEN 74

**TAG 16** EIN GESUNDER START IN DEN TAG **77**

---

**TAG 17** AUFGEBEN IST NICHT! **84**

---

**TAG 18** KÜCHENTRICKS **88**

---

**TAG 19** WIEGETAG NR. 2 **93**

---

**TAG 20** RAUS AUS DER KOMFORTZONE **95**

---

**TAG 21** FIT WERDEN **100**

---

**TAG 22** PROTEINE FÜR DEINE MUCKIS **106**

---

**TAG 23** FIT IN ELF MINUTEN **110**

---

**TAG 24** HALLO, MUSKELKATER **117**

---

**TAG 25** GEWICHTSSCHWANKUNGEN -  
GANZ NORMAL! **121**

---

**TAG 26** DU BIST WERTVOLL **126**

---

**TAG 27** DU HAST ES GESCHAFFT **130**

---

**TAG 28** RESTAURANTS, BARS UND FEIERN  
MIT FREUNDEN **133**

---

**TAG 29** WIEGETAG NR. 3 **137**

---

**TAG 30** DEINE REISE GEHT WEITER **139**