

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