

# *Das Knuppe-Prinzip*

- 7 Mein Gruß aus der Küche
- 8 Von Berufs wegen schlank
- 10 Ich habe nie wirklich Diät gelebt.
- 13 Vom Hotelfach ins Studium zum Laufsteg
- 14 Ganz entspannt und ohne Kalorienzählen
- 18 Das Knuppe-Prinzip: mit kleinen Schritten zum Ziel
- 22 Völlig egal, wie oft du bisher gescheitert bist: Dieses Mal klappt es!
- 24 Mental Reset: ein ganz neuer Blick auf deine Ernährung
- 26 So schaffst du Routinen, die stärker als dein Verlangen sind
- 29 Stellschrauben, die du fast gar nicht bemerkst
- 31 Wie Kalorien gemessen werden und warum reines Kalorienzählen nicht funktioniert
- 32 Der kleine Unterschied – vom Model zum Plus-Size-Model
- 34 Achtsamer essen und die Balance finden
- 36 Warum anders essen zufriedener machen kann
- 38 Dein Freund: ein konstant niedriger Blutzuckerspiegel
- 38 Was sind glykämischer Index (GI) und glykämische Last (GL)?
- 40 Nur wenige Schritte, um endlich dein Ziel zu erreichen

# *Meine Wohlfühlrezepte*

- 47 **Express**  
Kleiner Aufwand, großer Genuss
- 83 **Balance**  
Unbeschwert und leicht
- 127 **Comfort Food**  
Wohlfühlgerichte und Seelenfutter
- 182 Rezeptregister
- 184 Zutatenregister