

Inhalt

7	Einführung
11	Rund ums Gewicht
12	Normalgewicht nach dem Body-Mass-Index
17	Welche Figur ist richtig?
19	Das persönliche Wohlfühlgewicht
20	Welches Gewicht möchten Sie (wieder) erreichen?
21	Wie Sie sich ein realistisches Ziel setzen!
22	Der richtige Zeitpunkt zum Abnehmen
23	Wie häufig sollte ich mich wiegen?
24	Ein paar Gedanken vor dem Start
25	Schritt 1: Meinem Gewicht auf der Spur
26	Woher kommt (mein) Übergewicht?
27	Die Macht der Gene
29	Dick durch Diäten?
31	Gestörtes Hunger-Sättigungs-Gefühl
32	Ungünstiges Bewegungsverhalten
32	Ungünstige Lebensmittelauswahl
33	Essen als Ersatz
37	Schritt 2: Ich trinke mehr!
38	Ohne Wasser läuft nichts
39	Wie viel sollte es sein?
41	Welches Getränk darf es sein?

47 Schritt 3: Ich bewege mich mehr!
48 Warum Bewegung so wichtig ist
50 Jeder Schritt zählt – auch im Alltag
52 Mit mehr Bewegung in Gang kommen
54 Sport – die intensive Art der Bewegung
54 Wie Sie gut in Atem bleiben
56 Welcher Ausdauersport ist der richtige?
58 Wann Sport kritisch sein kann
58 Wie Sie für sich die richtige Sportart finden

63 Schritt 4: Ich esse mehr Gemüse und Obst!
64 Gemüse und Obst – viele Pluspunkte für
Gesundheit und Figur!
66 Widerstände gegen Gemüse und wie man
sie verwandeln kann
70 Was bedeutet „5 am Tag“?

73 Schritt 5: Ich esse weniger Fett!
74 Fett und Übergewicht
76 Die versteckten Fette
76 Wie viel Fett sein darf
78 Fett i. Tr. – was das heißt
79 Günstige und ungünstige Fette
82 Kennzeichnung des Fettgehalts

85 Schritt 6: Ich esse öfter Vollkornprodukte!
86 Die Kraft des vollen Kornes nutzen
87 Vollkornprodukte helfen beim Abnehmen
90 „Heim“-Vorteil für Vollkorn – die Ballaststoffe

93	Schritt 7: Ich esse weniger Süßes
94	Gewichtsfaktor Süßigkeiten
96	Wie viele Süßigkeiten sind erlaubt?
96	Süßes genießen
97	Was für ein Schokoladentyp sind Sie?
105	Schritt 8: Ich esse weniger, aber regelmäßig!
106	Hunger oder Appetit?
112	Mäßig – aber regelmäßig
114	Achtung: Portionsgrößen
117	Schritt 9: Ich genieße mein Essen!
118	Genuss und Wohlbefinden
121	Partys, Feste – Genuss ohne Reue
125	Schritt 10: Ich Sorge für mehr Entspannung!
126	Sich entspannen kann man lernen
128	Essen als Ersatz
129	Wege aus der Unzufriedenheit
131	Unser Abnehmprogramm kompakt
132	Welche Ernährung ist empfehlenswert?
133	Die aid-Ernährungspyramide
138	Nach Plan essen
142	Austauschmöglichkeiten für 1.500 kcal/Tag
146	(Ess-)Gewohnheiten verändern – wie es leichter geht
148	Was sich bewährt hat und hilft

151	Ich halte mein Gewicht!
152	Den Erfolg stabilisieren
154	Was wir sonst noch hilfreich finden
160	Und nicht nur zu guter Letzt
161	Rezepte
164	Hinweise zu den Rezepten
166	Löffel-, Stück- und Portionsmaße
168	Rezepte im Überblick
171	Frühstücksvariationen – auch für den Arbeitsplatz
179	Brotaufstriche und Dips
183	Salate
201	Suppen für jede Gelegenheit
212	Gemüse- und Kartoffelgerichte
231	Pastavariationen
237	Fisch- und
237	Fleischgerichte
246	Desserts
251	Leckerer zum Backen – Brot
255	Leckerer zum Backen – Gebäck/Kuchen
263	Anhang
264	Basisinformationen zum Energiebedarf
266	Die Gewichtsverlaufs-Kurve
272	Schlankheitsmittel und Diäten – von A bis Z
280	Adressen
282	Verbraucherzentralen
284	Weiterführende Literatur/Links
286	Impressum