

Inhalt

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Was ist Heißhunger? | 10 |
| Meine Heißhungerexpertise | 12 |
| Wichtige Informationen zum Buch | 16 |
| | |
| Der Heißhunger | 19 |
| Heißhunger vs. Hunger | 20 |
| Wie entsteht Heißhunger? | 21 |
| Heißhunger signale | 24 |
| Wann verspürst du Heißhunger?..... | 26 |
| | |
| Heißhunger überwinden..... | 31 |
| Lebensstil | 32 |
| Schlaf | 32 |
| Stress | 35 |
| Gewohnheiten und Routinen..... | 37 |
| Krankheiten und Auffälligkeiten | 40 |
| Willenskraft | 42 |
| Mahlzeitenplanung | 44 |
| Was ist Mahlzeitenplanung?..... | 44 |
| Bedingungen | 46 |
| Mahlzeitenplanung im Alltag..... | 47 |
| Kein Kaloriendefizit | 48 |
| Keine zu langen Essenspausen..... | 51 |
| Die Lebensmittelauswahl..... | 53 |
| Kohlenhydrate | 54 |

| | |
|--|------------|
| Zucker | 56 |
| Ballaststoffe | 60 |
| Proteine..... | 62 |
| Fette..... | 64 |
| Der richtige Zeitpunkt..... | 70 |
| Frühstück..... | 71 |
| Mittag- und Abendessen..... | 72 |
| Snacks | 73 |
| Heißhungerfrei im Alltag..... | 75 |
| Anti-Heißhunger-Tipps..... | 89 |
| Quick-Tipps | 90 |
| Tipps zur Mahlzeitenplanung | 97 |
| Rezepte..... | 103 |
| Gebackene Haferflocken | 104 |
| Omelette mit Vollkorntoast und Avocado | 106 |
| Feta-Eier-Muffins..... | 108 |
| Reis-One-Pot | 110 |
| Hüttenkäse-Taler..... | 112 |
| Spaghetti Bolognese..... | 114 |
| Gefüllte Couscous-Paprika | 116 |
| Pasta-Pfanne mit Frischkäse..... | 118 |
| Kartoffelgratin..... | 120 |
| Gemüsetortilla..... | 122 |
| Smashed Potatoes..... | 124 |
| Mini-Bouletten..... | 126 |
| Couscous-Salat | 128 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| Protein-Dip | 130 |
| Hummus | 132 |
| Quarkige Guacamole | 134 |
| Ofenpfannkuchen | 136 |
| Gemüsekuchen..... | 138 |
| Protein-Snack | 140 |
| Schoko-Kokos-Löffelkuchen..... | 142 |
| Workbook..... | 145 |
| Dein Werkzeugkasten..... | 146 |
| Nachwort | 189 |
| Infos zum Buch | 190 |
| Über die Autorin | 191 |
| Dankeschön | 192 |
| Register | 193 |
| Bonusmaterial..... | 197 |