

Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser	2
1 Mein Programm	4
2 Essen und Trinken	13
3 Bewegung	32
4. Entspannung	40
5 Essverhalten	43

Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Programm

1. Schritt: Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen	45
2. Schritt: Sich beim Essen und Trinken beobachten	55
3. Schritt: Viel trinken und sich mehr bewegen	59
4. Schritt: Auf der Suche nach dem Fett	65
5. Schritt: Schlank und satt mit Getreideerzeugnissen, Gemüse und Obst	71
6. Schritt: Dickmachende Gewohnheiten entdecken	75

7. Schritt: Entspannen statt Essen bei Langeweile, Kummer und Stress	81
8. Schritt: Mit Krisen richtig umgehen	89
9. Schritt: Ich sage nie mehr nie!	93
10. Schritt: Ich lerne positiv zu denken	99
11. Schritt: Sich Gutes tun	103
12. Schritt: Ziel erreicht – was nun?	109

Rezepte

Als separates Kochbuch zum Herausnehmen

1. Frühstück
2. Snacks und Drinks
3. Vegetarische Gerichte
4. Gerichte mit Fleisch
5. Gerichte mit Fisch
6. Salate und Kaltes
7. Desserts – Gebäck

Anhang

Literaturtipps	111
Literaturverzeichnis	112
Impressum	113