

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 Getreide- erzeugnissen, 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 |