

Inhalt

Wieso habe ich dieses Buch für dich geschrieben?	5
1 Warum willst du Körperfett abbauen?	11
2 Brauchen die Menschen nicht einfach mehr Willenskraft?	35
3 Die grundlegenden Konzepte des Abnehmens	85
4 Lebensmittelqualität versus -quantität	105
5 Wie schnell werde ich Gewicht verlieren?	131
6 Welchen Unterschied macht Sport?	153
7 Wie schwierig ist es, den Gewichtsverlust langfristig aufrechtzuerhalten?	170
8 Welche Diät wird bei mir funktionieren?	196
9 Was ist die beste Mahlzeitenhäufigkeit?	274
10 Zucker: die Wahrheit hinter der Kontroverse	288
11 Alkohol: das Kosten-Nutzen-Verhältnis	307
12 Cheat Meals, Refeeds und Diätpausen	324
13 Bleibst du eher am Ball, wenn du deine Fortschritte verfolgst? Die Wissenschaft des Self-Monitoring	343
14 Was kann sonst noch das Abnehmen beeinflussen?	388
Wie geht es weiter?	413
Anhang	
Dank	418
Literaturverzeichnis	420
Register	457
Über den Autor	461