

# Inhalt

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