

# INHALT

## 16 EIN WORT ZUVOR

Vorwort von Prof. Dr. Florian Kiefer

## 18 NICE TO MEET YOU

*THE STORY OF MY LIFE – WIE ALLES BEGANN*

Warum dieses Buch?

Warum ich mache, was ich mache

Der ewige Kreislauf: vom Diätmodus zum Fressmodus

Das Projekt Abnehmen und Erhalten

Die *easy eating*-Methode war geboren

Meine Botschaft

Ursula ganz persönlich

## 24 TAKE IT EASY. BUT TAKE IT.

*I DO IT MY WAY – DIE EASY EATING-METHODE*

Warum der Name *easy eating*?

Was kann *easy eating*?

Ein Wort zum Wohlfühlgewicht

*easy eating* für dich

# 28

## EAT BETTER, NOT LESS

### ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG STATT DIÄT – EINMAL FÜR IMMER

Ernährungsumstellung statt Diät

Der Grundstein zum Übergewicht wird meist schon in der Kindheit gelegt

Warum sind Diäten immer noch so populär?

Unser Ziel: Schlank werden und schlank bleiben – ohne Diät

Diät versus Ernährungsumstellung

Bewusste Ernährung ist eine bewusste Entscheidung

# 34

## BETTER WATCH OUT

### ACHTUNG, FALLE – DIE 14 GEMEINEN STOLPERSTEINE

# 44

## GOLDEN RULES

### DIE 12 GOLDENEN GEBOTE – MIT ZWÖLF PRINZIPIEN ZUM ERFOLG

# 72

## START YOUR DAY RIGHT

THE ART OF BREAKFAST – WARUM FRÜHSTÜCKEN SO WICHTIG IST

Nimmt man schneller ab, wenn man das Frühstück weglässt?

Warum verzichten eigentlich so viele Menschen auf das Frühstück?

Start your day right

Mein Resümee

Die Chronobiologie – Essen nach der Uhr

Meine Empfehlungen für dein zukünftiges Frühstück

# 78

## MEAL PREP IS KEY

MEAL PREPPING – DEM MITTAGESSEN MEHR WICHTIGKEIT GEBEN

Das Mittagessen, die am meisten unterschätzte Mahlzeit

Ein gesundes Mittagessen einzuplanen, ist nicht kompliziert

Der gute Plan für Berufstätige

Meal Prep – Der Schlüssel zum Erfolg

Die Wichtigkeit des Mittagessens nicht unterschätzen

Meal Prep – Vorbereitung ist alles

Wege aus der Falle

# 84

## LOW CARB, HIGH TASTE

DAS PRINZIP LOW CARB – ABENDFÜLLEND ESSEN LEICHT GEMACHT

Schlank im Schlaf? Fett weg über Nacht?

Welche Nährstoffe brauchen wir eigentlich?

Good Carbs – Bad Carbs

Was bedeutet nun Low Carb?

# 88

## WHAT A DIFFERENCE A DAY MAKES

### *DER PERFEKTE TAG – VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS*

Gesund abnehmen, und das mit köstlichem Essen

Vom Aufwachen bis zum Schlafengehen

Der perfekte Tag mit 16:8-Fasten integriert

Portionsgrößen – ein wichtiger Punkt

Was macht einen Tag zum perfekten Tag?

# 92

## LESS IS MORE

### *FASTEN IST EIN GESCHENK – DIE DOS AND DON'TS*

Warum fasten?

Eine jahrtausendealte Tradition

Was Fasten kann

Die verschiedenen Fastenvarianten

Warum ich 16:8 empfehle

Die Autophagie

Intermittierendes Fasten am Beispiel 16:8

Die Vorteile im Überblick

# 100

## EMOTIONAL EATING

NO HARD FEELINGS – VON EMOTIONAL FOOD ZU SOULFOOD

Darf denn Essen glücklich machen?

Was bedeutet Emotional Eating?

Was sind konditionierte Impulse?

Betrachtung bringt Erkenntnis

Selbstreflexion ist angesagt

Von Emotional Food zu Soulfood

Andere Glücklichmacher

Mein persönliches Soulfood: Die Glücks-Pasta

# 106

## FIFTY SHADES OF SUGAR

ZUCKER – DAS HEIMLICHE GIFT

Zu viel Zucker ist böse

Essen wir zu viel Zucker?

Was sagt die Weltgesundheitsorganisation?

Welche Auswirkungen hat ein hoher Konsum von Zucker?

Zucker hat viele Namen

Wie kann man den eigenen Zuckerkonsum reduzieren?

Ist Fruchtzucker eine gute Alternative für industriellen Zucker?

Meine Tipps für den bewussten Umgang mit Zucker

# 112

## DETOX YOUR LIFE

SAYING NO TO TOXINS – DETOX FÜR ANFÄNGER

Dieses Gefühl der Übersättigung

Zwischendurch ein Detox Day

Was bedeutet eigentlich Detox?

Nähren & Entgiften

So könnte dein persönlicher Detox-Day aussehen

Der grüne Booster-Smoothie (Rezept)

Die bunte Detox-Suppe (Rezept)

# 118

## FIND YOURSELF AND BE THAT

EIN KLARES ZIEL VOR AUGEN – DAS PRINZIP DER VISUALISIERUNG

Warum es so wichtig ist, sein Ziel zu fokussieren

Was bedeutet »schlank sein« für dich?

Achte auf deinen Fokus!

Visualisieren und Aufschreiben

# 122

## MAKE YOURSELF A PRIORITY

MINDFULNESS – ACHTSAMKEIT GEHT DURCH DEN MAGEN

Lade doch deine Seele zum Essen ein

Wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst

Was bedeutet nun achtsames Essen?

Mehr Achtsamkeit in deine Ernährung bringen

# 126

## GOING GREEN

NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG – WIE VERBESSERN WIR UNSEREN

ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK?

Nachhaltigkeit im Alltag

Wie man Nachhaltigkeit in seine Ernährungsweise integrieren kann

Jeder kann seinen Beitrag leisten

Der ökologische Fußabdruck

Erste Schritte in Richtung Nachhaltigkeit

Entweder – oder?

**132**

**PUT ON YOUR RUNNING SHOES**

*BEWEGUNG - MANCHE NENNEN ES AUCH SPORT*

Bewegung unterstützt gesundes Abnehmen

12 Tipps für Laufanfänger

Zusätzliche Kräftigungsübungen

**138**

**HAPPY MEAL**

*TIPS FOR KIDS - SO MACHEN WIR UNSEREN KINDERN*

*GESUNDE ERNÄHRUNG SCHMACKHAFT*

Hilfe, mein Kind nimmt zu!

Wie erfolgt die Ernährungsumstellung bei unseren Kindern?

Ich bin ein Fan von Familientraditionen

Eine moderate Ernährungsumstellung

Kinder und Zucker

Was Kinder gerne essen

Ein System für die Schuljause

Die smarte Jausenbox

Hier ein paar Beispiele für die Boxen

Anregungen für schnelle Mittag- und Abendessen

Zusammenfassung, die Dos and Don'ts

**148**

**EASY EATING ON-THE-GO**

*DEINE GUIDELINE FÜR RESTAURANTBESUCHE - DEIN GEWUSST-WIE*

Was kannst du im Restaurant bestellen, ohne deinen Plan zu  
durchbrechen?

**152**

NEVER MISS A THING

*WELCOME TO THE FEEL GOOD KITCHEN -*

*DEINE SMARTE BEVORRATUNG*

Kitchen Bingo – deine Einkaufsliste

**158**

QUICK & EASY & DELICIOUS

*COOKING IS LOVE YOU CAN TASTE -*

*DEINE PERFEKTEN ABNEHMTAGE IN DER PRAXIS*

Good Mood Food – Rezepte für deine perfekten Tage

**214**

HAPPY ME

*ICH SAGE DANKE!*

REGISTER