

Inhalt

Vorwort: Lebensmittel sind Fitmacher	7
1 Einfach nur gesund	13
Der lange Abschied von der Diät	16
Das große Fressen: Essen macht glücklich und gibt Lebenskraft	23
Ein voller Bauch sendet die richtigen Signale oder: Wie Sie ein gutes Körpergefühl entwickeln	41
Auf die richtige Einstellung kommt es an	51
2 Die Hebel im Kopf umstellen	53
Warum nehme ich nicht ab?	57
Wieso essen Sie nicht einfach von allem nur das Beste?	60
Essverhalten unter der Lupe	62
Lust oder Frust? – mit dem Essen Emotionen steuern	79
Aus Liebe zum Salatblatt – mit mentalen Strategien Gewohnheiten ändern	83
Weg mit den alten Hüten oder: Fitmacher lieben lernen	98
Probieren Sie's doch mal mit den gesunden Sachen ...	102

3 Das Iwan-Prinzip	107
Erfolgreiches Ernährungscoaching	109
Die schnelle Küche	113
Sind die Gene schuld?	115
Ich hab's ja mit der Schilddrüse	118
Perinatale Programmierung	121
Die optimale Ernährung kennt keinen Stress	126
Ein neues Leben mit den Iwan-Bausteinen	132
Kleines Nährstofflexikon – von Ballaststoffe	
bis Vitamine	141
Was esse ich?	173
Warum Trinken so wichtig ist	192
Wo kaufe ich ein?	199
Was kochte ich?	209
Meine Lieblingsrezepte	219
Zubereitungstipps	266
Das Glück der Sünde	281
4 Ein neues Körpergefühl durch Bewegung	291
Keine Zeit gilt nicht	295
Alltagsbewegung – drehen Sie sich, wann und wo	
Sie können	296
Vieles ist möglich – die richtige Sportart für Sie	300
Kleiner Leitfaden für die effektivsten	
Ausdauersportarten	311
Nachwort	
Gesundes Essen ist die beste Investition	323
Register	325
Rezeptregister	335