

- 7 Vorwort**
- TEIL 1
- 8 Die Heizmann-Methode**
So leben Sie gesund und haben Spaß dabei
- 10 Gut essen** Stellen Sie Ihre Ernährung ohne Aufwand um
- 12** Die Gruppen der Ernährungs-Uhr
- 13 Die Heizmann-Uhr** Sie dürfen fast alles essen – nur nicht immer
- 14** So geht's: Essen nach Gewohnheit, aber Kleinigkeiten ändern
- 16** Richtig trinken: Auch Säfte können dick machen
- 17** Bewusst naschen: Süßes ja, aber nicht zu viel
- 18 Richtig bewegen** Mit Muskeln geht das Abnehmen leichter
- 19** Für Anfänger und Könner: Übungen, die Muckis machen
- 20** Effektiv Sport treiben: Wie viel muss denn sein?
- 20** Machen Sie den Beinkrafttest
- 21 Anders denken** Motivieren Sie sich zum Erfolg
- 21** Finden Sie neue Wege zum Glück
- 21** Das Prinzip „Perfekter Tag“
Sechs klare Regeln fürs Gelingen
- 22 Motivation** Das innere Schweinehündchen klein halten
- TEIL 2
- 24 In die Küche** Wer gesund essen möchte, sollte selbst den Kochlöffel schwingen
- 26 Gurke geht immer** – und andere hilfreiche Lebensmittel-Basics
- 29** 10 Tipps für gesundes Kochen
- 30 Kräuter rein** So wird Kochen kreativ und immer überraschend
- 32 Bitte würzen** Ein Hauch Exotik macht den Unterschied
- 34 Leckere Lieferanten** Ab jetzt darf's ein wenig Eiweiß mehr sein
- 34** Er schwimmt in Protein – das Figurwunder Fisch
- 37** Leichter Ketchup und feine Soßen
- 39** Geschicktes Lagern hilft Zeit sparer
- 40** Essen mit Köpfchen: fixe Dressings
- 42 Utensilien** Was man braucht, um die Heizmann-Rezepte zu kochen
- TEIL 3
- 46 An die Rezepte**, fertig, los!
Jetzt wird gekocht und gebruzzelt
- 48 Morgens** Ob salzig oder pikant – das macht Morgenmuffel munter
- 70 Mittags** Köstlich kombiniert:
Gemüse und Kohlenhydrate
- 98 Abends** Eiweiß statt Butterbrot:
Jetzt ist Schlemmen angesagt
- 126 Snacks** Kleine Köstlichkeiten für den Hunger zwischendurch
- TEIL 4
- 144 Das Forum** Fragen stellen, Frust ablassen, Spaß haben, Tipps und Rezepte austauschen
- 146** Sie wollen mehr wissen? Surfen Sie mal rein: www.patric-heizmann.de
- 150** Rezept-Ideen aus dem Forum
- 152 Register** Alle Heizmann-Rezepte auf einen Blick
- 154** Impressum