

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