

INHALT

Eine Gebrauchsanweisung anstelle eines Vorwortes 7

Warum das Abnehmen uns so schwerfällt 13

Die verschiedenen Charaktertypen 19

Der paranoid-querulatorische Persönlichkeitstyp
und sein Abnehmverhalten 20

Der schizoide Persönlichkeitstyp
und sein Abnehmverhalten 30

Der dissoziale Persönlichkeitstyp
und sein Abnehmverhalten 40

Der histrionische Persönlichkeitstyp
und sein Abnehmverhalten 47

Der zwanghafte Persönlichkeitstyp
und sein Abnehmverhalten 53

Der ängstliche Persönlichkeitstyp
und sein Abnehmverhalten 60

Der dependente Persönlichkeitstyp
und sein Abnehmverhalten 67

Der narzisstische Persönlichkeitstyp
und sein Abnehmverhalten 72

Jetzt geht es ans Eingemachte:

Welcher Abnehmtyp bin ich selbst? 77

Auswertung des Tests 96

Voraussetzungen zum gesunden Abnehmen 115

Dinge, die man während der Abnehmphase beachten sollte 123

Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Abnehmen? 130

Welche Arten der Gewichtsreduktion gibt es? 139

Reduktionsdiäten 141

Low-Carb-Diäten am Beispiel der ketogenen Diät 148

Die Paleo-Diät 154

Saftfasten 157

Formula-Diäten 159

Quellstoffe zum Abnehmen 162

Diäten nach vorgefertigtem Plan 164

Essen nach der Uhrzeit 166

Intermittierendes Fasten 169

Rohkost, vegetarische Küche und veganes Leben 172

Sonstige Modediäten 174

Wunderpillen, die den Stoffwechsel ankurbeln und die die Diätindustrie vor uns versteckt 176

Erhöhung des Energieverbrauchs durch Sport und Bewegung 177

Operative Methoden zur Gewichtsreduktion 183

Veränderung der Selbstwahrnehmung 193

Eine abschließende Bemerkung zu behandlungsbedürftigen Essstörungen 203