

Inhalt

Einleitung: Kohlsuppendiät & Co. ade!	9
Diäten helfen nicht!	10
Wenn nicht Diät, was dann?	15
Die drei Komponenten erfolgreichen Abnehmens	19
Dauerhaft abnehmen	23
Grundwissen über Ernährung und Sport	24
Die Bereitschaft, für Ihr Ziel Veränderungen vorzunehmen	24
Einige erlernbare Fähigkeiten und Strategien	25
Übersicht	26
Glück	27
Konzentration auf alle Lebensbereiche	29
Balance statt Extreme	48
Dankbarkeit praktizieren	54
Negativen Gefühlen die Bedeutung nehmen	63
Dos and Don'ts	68
Sollte tägliches Wiegen vermieden werden?	69

Was hält Sie zurück?	74
Warum sich bisher nichts geändert hat	75
Innere Konflikte in Angriff nehmen	78
Pausen machen	88
Was andere so meinen	91
Konzentration auf das Positive	96
Abschied von falschen Vorbildern	101
Veränderung oder Beschwerde-Stopp!	104
Verantwortung für das eigene Glück	113
Eine positive Einstellung entwickeln: Vergangenheit ..	118
Eine positive Einstellung entwickeln: Zukunft	119
Eine positive Einstellung entwickeln: Gegenwart	127
Mehr Selbstbewusstsein	130
Was tun, wenn Überessen droht?	135
Zurück zu guten Essgewohnheiten	149
Die Sache mit dem Sättigungsgefühl	154
Die Kunst, sich nicht mehr über Kleinigkeiten aufzuregen	158
Kümmern Sie sich um Ihr Äußeres!	163
Wenn ich erst einmal schlank bin, dann	168
Das Leben entgiften	171
Gutes tun!	175
Unterstützung von Experten – Coaching	179
Resümee: Glücklich werden	180
Ernährung	191
Welcher Ernährungstyp sind Sie?	195

Der Snacker	198
Die Mahlzeit-Persönlichkeit	199
Der Abendschlemmer	200
Die Süße	202
Der Alkoholliebhaber	203
Die Deftige	204
Binge-Persönlichkeit	205
Mut zum Basiswissen	206
Profitieren Sie von Ihren Erfahrungen!	216
Was darf's denn sein? Kohlenhydrate? Protein? Fett? ..	223
Fett	230
Protein	233
Kohlenhydrate	234
Der GI-Index	235
Keine Verbote mehr!	238
Getränke – die heimlichen Kalorienbomben	244
(Auf-)Essen, was auf den Tisch kommt?	249
Die Lügen der Lebensmittelindustrie	253
Strategien zum Abnehmen – ganz individuell	255
Sie werden zu viel essen? Der Notfallplan	262
Sie haben zu viel gegessen? Der Notfallplan	267
Freunden Sie sich mit Gemüse und Frühstück an	271
Resümee: Ernährungsstrategien	276
Bewegung	285
Gute Gründe für Sport	286
Weshalb sollten Sie Sport treiben?	288

Eine Sportart finden, die Spaß macht	294
Sport – der Freibrief fürs Schlemmen?	296
Intervalltraining	298
Krafttraining	303
Ein Personal Trainer – warum nicht?	307
Auch im Alltag oft und zügig gehen	310
Machen Sie den Sport alltagstauglich!	312
Eine flexible Routine ist das Ziel	318
Auf den Körper hören	321
Was tun nach einer längeren Sportpause?	325
Resümee: Sport zum Teil des Lebens machen	329
So geht's leichter: Coach dich schlank!	333
Anhang	339
Danksagung	340
Anmerkungen und Literaturliste	341
Register	346