

Inhalt

- 1. Body-Optimierung: »Und morgen fang ich an ...«**
Warum wir mit unserem Körper chronisch unzufrieden sind, aber trotzdem nicht in die Hufe kommen, daran etwas zu ändern 15
- 2. Verschieberitis: »Morgen, morgen, nur nicht heute ...«**
Die Angst vor dem Start ist eine Plage, die uns immer befällt, wenn nach hinten noch Luft ist – von Alibisuche und Opfergeschichten 25
- 3. Eine Frage mit Risiko: »Bin ich eigentlich zu dick?«**
Zahlen, Daten, Fakten? Von wegen. Die Selbsteinschätzung in Körperangelegenheiten wird von Gefühlen und vom Geschlecht bestimmt 29
- 4. »Und zum Abschied noch mal richtig!«**
Henkersmahlzeiten vorm Diätstart sind höchst willkommen: Sie versüßen den Schmerz – und sie lassen sich beliebig oft wiederholen 36
- 5. Ab in die Schweinehunde-Schule**
Eigentlich steht »Powergymnastik« und nicht »Pommesbude« auf dem Programm. Hätte auch geklappt, wenn da nicht ein Schweinehund im Weg gewesen wäre. Ein Fall für Hundeprofis . . 39
- 6. Kleine Vorsatzkunde: »Sag niemals nie«**
Schneller, gnadenloser und rabiater werden, damit endlich was geht? – Bloß nicht. Wer langfristig ein bisschen schicker im Schuh stehen will, sollte nicht übertreiben. Warum die härtesten Vorsätze die sichersten Erfolgs-Killer sind 45
- 7. »Auf die Plätze, fertig – shoppen!«**
Vom Steak eines handmassierten Bullen bis zum Ultra-Light-Laufschuh mit Barfuß-Feeling: Bei der Erstausstattung darf nichts fehlen 50

- 8. Fitnessstest fürs stille Kämmerlein**
»Bin ich gut? Wie steht's um meine Fitness?« – Wenn jemand eine ehrliche Antwort auf diese Frage haben möchte, muss nicht jeder dabei zugucken. Machen Sie meinen kleinen Fitnessstest heimlich zu Hause 56
- 9. Heckoptimierung mit flotter Eigenfettspritzung**
Knäcke ohne alles und Keuchen am Feierabend – für einen Knackpo tun Männer viel, denn Dr. Beautys Messermethode ist nicht jedermanns Sache 58
- 10. Holzhacken gegen den gemeinen Torten-Magnetismus**
Bundesliga auf dem Homefahrrad oder Schnäppchenjagen auf dem Flohmarkt – um öfters mal in Bewegung zu kommen, verirren sich Männer und Frauen auf getrennten Wegen 62
- 11. Die Studiosuche – Wollmilchsau oder Wellnessstempel?**
*Wer loszieht, um eine passende Fitness-Anstalt für die eigenen Bedürfnisse zu finden, hat die Qual der Wahl.
 Ein Studio-Guide* 69
- 12. »Hilfe, ich will doch nicht aussehen wie ein Bodybuilder!«**
»Ist das jetzt ein Studio oder eine Arztpraxis?«, »Was bringt die Probestunde?« und: »Wie oft muss man überhaupt ins Fitti?« – Anfänger haben viele Fragen 80
- 13. Schluckspecht, Kraftprotz, Gazelle oder Power-Mutti**
Im Fitness-Studio trifft man verschiedene Typen an. Die besten Trainer sind nebenbei auch Psychologen, um ihnen allen individuell gerecht zu werden 83
- 14. Problemzonen – verhüllen oder bekämpfen?**
Orientiert man sich in Figurfragen an Supermodels oder an ehemaligen Klassenkameraden? Die einen setzen auf Lagenlook im Porscheformat, die anderen sehnen sich nach Hilfe in Form eines Promi- oder Personal-Trainers 90

- 15. »Ich kann doch nichts dafür!«**
Sie gefallen sich nicht so richtig? Kein Grund zum Verzagen. Im Zweifelsfall sind nämlich andere schuld. Ein prima Trost in schweren Zeiten – allerdings nicht frei von Risiken und Nebenwirkungen 93
- 16. Von Kohldampfschiebern und Schnäppchenjägern**
Sie reden viel, aber schaffen wenig. Das ist praktisch, denn dabei lässt sich einiges lernen. Lesen Sie hier über Leute, die wir allzu gut kennen – über die, die es bisher noch nicht hingekriegt haben 101
- 17. Kopf oder Bauch? – Gefühle gewinnen im Blitzduell**
Ob Männlein oder Weiblein – Menschen sind von Natur aus so angelegt, dass sie sich nur mit viel Mühe verändern können. Der Bauch ist im Zweifelsfall stärker als der Verstand. Da hilft nur eins: Wir müssen das Gehirn mit Emotionen austricksen 105
- 18. Lauter Hingucker**
Wir sind immer noch urzeitgesteuert: Warum Frauen am liebsten auf knackige männliche Hinterteile gucken und Männer auf weibliche Rundungen 116
- 19. Zweisamkeit mit Nebenwirkungen**
Die Suche nach dem Glück fürs Leben hält schlank. Doch nach dem Gang zum Standesamt legen verheiratete Frauen und Männer langsam, aber sicher zu. Das Verfettungs-Risiko steigt mit jedem glücklichen Ehejahr 119
- 20. Am Badezimmer-Altar – Schreien oder nicht schreien?**
Mal kurz checken, was die Waage sagt? Ein kleiner Hops für Männer, aber ein Riesenschritt ins Epizentrum der Figurkatastrophen für den weiblichen Teil der Menschheit 129
- 21. Ab in den Urlaub**
Aber bitte mit guten Vorsätzen. Wo kann man schließlich besser das neue Leben einläuten als unter sengender Sonne weit weg vom heimischen Kühlschranks? 133

- 22. Ohren zu – der Berg ruft**
Wenn die Luft dünn und die Füße schwer werden, gibt es nur eins: Ab in die Almhütte und sofort Wiederbelebensmaßnahmen einleiten 136
- 23. Von Strebern umzingelt**
Wo sollen Männer den Urlaub genießen, wenn überall Fitness-freaks herumhopsen und sie zum Wahnsinn treiben? Und dann eröffnen auch noch die eigenen Frauen das Bootcamp 139
- 24. »Eine Seefahrt, die macht hungrig ...«**
Total angesagt ist Urlaub auf hoher See, denn hier darf geschlemmt werden. Die Rettungsringe werden deshalb meist mit von Bord genommen 142
- 25. Komplett-Upgrade für die Performance**
Warum sitzen bei Anzugträgern so oft Fleischberge unterm teuren Jackett? Klar, die stehen immer unter Druck, und das macht Kohldampf. Stressfress gehört offenbar zur Karriere wie Business-Sprech 144
- 26. Was Frauen wollen ...**
... das weiß der durchschnittliche Mann meist nicht. Vorsicht: Klamotten zu verschenken, ist ein Spiel mit dem Feuer 148
- 27. Was darf's denn sein: Bandwurm oder Bier?**
Ziemlich abgedreht, was manche Leute sich so ausdenken, um endlich den Kilos den Kampf anzusagen. Kleine Auswahl der irren Diät-Ideen gefällig? 152
- 28. Fress-Tempel für die Fitness**
Kann man Gesundheit essen? Nach Angaben der Lebensmittelhersteller wimmelt es im Supermarkt nur so von Vitaminbomben und lebenswichtigen Nährstofflieferanten. »Bin ich hier beim Discounter oder in der Apotheke?«, fragt sich nicht nur Matti 155

- 29. »Abnehmen? – Ja!« ... Aber für wen denn nur?**
Mal ehrlich. Wenn Sie der letzte Mensch auf der Erde wären – würden Sie dann eine Diät machen? Natürlich nicht. Sondern hemmungslos die Familienpackungen von Penn & Berry's-Super-Duper-Sahneeis in sich reinschaukeln 163
- 30. Betörende Puffreisplatten und nervende Kekse**
Ob kleine Fettbomben oder bunte Gummibärchen – Süßigkeiten treten am liebsten im Rudel auf und bringen gerne noch ein paar Kumpels mit. Um im Kampf gegen den Naschkram nicht das Gesicht zu verlieren, hilft ein bisschen Selbstbetrug 166
- 31. Wunderbare Wurststellen**
Was die Hollywood-Diven drunter tragen, könnte manche Männer überraschen. Vor allem, wenn sie an pikanten Körperstellen ihrer Angebeteten zufällig die Bekanntschaft von Power Pantys machen 173
- 32. Ungern gesehene Gäste: »Disst die Dünnen raus!«**
Juhu, die überflüssigen Zönchen haben sich tatsächlich verdünnt. Doch die Probleme sind damit nicht verschwunden. Im Gegenteil: Schlanksein bringt neue 178
- 33. Ein Leben für die Wurst – warum Grillen Sport ist**
Nicht die Insekten, die uns im Sommer unseren letzten Nerv rauben, bringen in jedem Mann den Neandertaler zum Vorschein, sondern das sommerliche Garen erbeuteter Fleischstücke über einer offenen Feuerstelle 184
- 34. Heiße Themen rund um den Teller**
Beim Essen übers Nicht-Essen zu reden, kann nur schiefgehen: Den einen verdirbt's den Appetit; die anderen essen dann auch nicht mehr. Ob man Komplimente macht oder danach fischt – Dialoge übers Dünnwerden sind hochexplosiv 190

- 35. Der Spiegeltrick**
Manchmal mag man sich einfach nicht sehen. Besonders in Umkleidekabinen mit Neonröhren und doppelt verspiegelter Rückansicht. Aber das ist ungefährlich. Vorausgesetzt man bewahrt die Ruhe – und lässt abgenagte Knochen in Sichtweite liegen ... 200
- 36. Raketpulver und Roboter**
Männer haben seit der Steinzeit so allerlei erfunden – sogar ziemlich Kompliziertes. Aber ihre Frauen verstehen sie bis heute nicht 205
- 37. Motivation ist alles**
Nichts beflügelt Männer auf dem steinigen Weg zum Erfolg mehr als ein lobendes Wort – wenn es von der Dame seines Herzens kommt. Ja, wenn 209
- 38. »Süßer die Schwarten nie schwingen ...«**
Von Neujahr bis Advent hat's einigermaßen geklappt. Doch dann kam Weihnachten dazwischen. Gegen Gefühls-Essen in der Kerzen-Kuschelzeit ist kaum ein Kraut gewachsen 212
- 39. Jäger der verlorenen Schürze**
Der Mann von heute kann kochen. Schließlich machen es Jamie, Tim und ihre Freunde im Fernsehen pausenlos vor – und die beiden haben Schlag bei den Frauen 222
- 40. Klug oder schön?**
Top oder Flop – ob wir schön genug für diese Welt sind, bestimmen jetzt die Wissenschaftler. Aber wie wollen die das wissen? 226
- 41. Bitte mit viel Gedöns**
Schlaue Schummler profitieren gleich mehrfach: Die besten Strategien für Simulanten sichern Bewunderung ohne Anstrengung 229

42. Wasser marsch!	
<i>Auch wenn viele Männer es ungern tun: Abtauchen kann beim Abnehmen helfen – mit und ohne Aromakerzen am Wannenrand</i>	236
43. Wissenswertes rund ums Thema	240
44. Die Seiten zum Frustablassen	246