

# Inhalt

---

## **VORWORT** **8**

---

## **ÜBERGEWICHT: STAND DER FORSCHUNG - EIN UPDATE** **12**

---

Von dicken Dicken und dünnen Dicken	13
Die größten Irrtümer über Schlanksein und Diäten	17
Faktencheck – neues Denken braucht das Land	22
Hormone gut, alles gut	33
Übergewicht – der stille Killer	38

## **SCHLANK MIT DER DOC FLECK METHODE** **46**

---

Entzündungshemmung macht schlank	48
Heißhunger abstellen	51
Darmbakterien auf schlank programmieren	56
Verhalten auf schlank programmieren	69
Sport ist anfangs kein Muss	87
Die drei W des Essens – was, wie und wann?	90
Das SCHLANK!-Tellerprinzip	114
Bedarf ermitteln – individuell die Portionen anpassen	119

## **DIE VORBEREITUNGSPHASE - 10 TAGE, DIE IHR LEBEN VERÄNDERN** **122**

---

Wind of Change	123
Erfolg will geplant sein – warum Vorbereitung wichtig ist	125
Ordnung ins System bringen	126
Stunde null – Motiv finden und loslegen	126

Welcher Hungertyp sind Sie?	129
Bestandsaufnahme	134
Das Tagesprotokoll und das Monatsprotokoll	139
Der Darmcheck	140
Die Bauchmassage	141
Die Rosinenübung	144
Warum guter Schlaf hilft, schlank zu werden	145
Der Schlafzimmercheck	148
Orangefarbene Sonnenbrille	155
Der Kühlschrankscheck	156
Einkaufen: Was Sie an Lebensmitteln im Haus haben sollten	158

## **SELBSTMOTIVATION UND AUTOSUGGESTION – GEDANKEN AUF SCHLANK PROGRAMMIEREN** **162**

---

Ihre SCHLANKI-Formel zum Abnehmen	163
Verlangen überwinden	164
Übersprungshandlungen	165
Stoppschild raus!	165
Neue Rituale	166
Dankbarkeit als Ritual	167

## **PHASE 1 – ZUCKER RAUS, HEIßHUNGER ABSTELLEN UND DARM SCHÜTZEN** **168**

---

Warum ist diese Phase entscheidend?	169
Was passiert im Körper?	172
Die ersten Kilos schwinden – und vieles mehr	172
Körperliche und emotionale Veränderungen folgen sich gegenseitig	174
Das Tellerprinzip für Phase 1	175

**PHASE 2 –  
GESUND SCHLANK WERDEN** **176**

---

Das Tellerprinzip – was sich ändert	177
Schlanksein will geplant sein	179
Ziele im Auge behalten	179
5 oder 55 kg? So lange wird es etwa dauern	182
Überleben in Kantine, Restaurant, auf Partys und unterwegs	183
Wer mehr Kohlenhydrate isst, muss sich mehr bewegen	187
Schneller: Fastentag als Turbo	188

**DAUERHAFT GESUND SCHLANK** **192**

---

Das Tellerprinzip – Beibehalten lohnt sich	193
Kohlenhydrate und Alkohol im Auge behalten	195
Alles im Leben ist eine Entscheidung	199

**ANHANG** **200**

---

Lebensmittel nach glykämischem Wert	201
Portionsrechner, Kalorienbedarfsrechner und automatische Einkaufszettel	208
Notfallsnacks	209
Tages- und Monatsprotokoll	210
Stichwortverzeichnis	213