

Inhalt

1	Das unerhörte Versprechen	7
2	Was tun mit den Gelüsten?.	53
3	Was ist, wenn Sie doch völlern?	64
4	Ist schon ein einziger verbotener Bissen eine Fressattacke?	77
5	Änderungen am Ernährungsplan	81
6	Die Zeitfalle.	85
7	Die Verzichtfalle	91
8	Sieg über die Lebensmittelindustrie.	97
9	»Die Hölle, das sind die anderen«, sagt Ihr Vielfraß . .	102
10	Der Vielfraß ist machtlos, nicht Sie!	112
11	Schwer erkennbare Vielfraßschreie!	116
12	Disziplin vs. Reue	145
13	Die Psychologie der Fressattacke und der Besessenheit vom Essen	147
14	Ein radikaler Blick auf Schuldgefühle.	153
15	»Unbewusstes« Völlern	156
16	Ihre neue beste Freundin	158
17	Ihr persönliches Vielfraßschrei-Tagebuch	164
18	Angst vor Fressattacken	167
19	Was tun, wenn es nicht funktioniert?	168
20	Alkohol-Vielfraß, Drogen-Vielfraß und andere Vielfraße, die es zu beherrschen gilt.	172
21	Mein persönlicher Ernährungsplan	175
22	Der praktische Weg, den die meisten Menschen einschlagen.	176
23	Der nächste Schritt	180
	Anmerkungen	186