

INHALT

Am eigenen Leib – Warum Fett mein Thema ist	7
I. Wetten? Fett ist nett!	15
II. Was bist du denn für'n (Fett-)Typ?	23
III. Fette Vielfalt	39
IV. Die Fettzellenmanufaktur	57
V. Alarmstufe Rot: Voll Fett!	77
VI. Fleißiges Fett: In der Stoffwechselfabrik	85
VII. Fett weg: Das Geheimnis der Lipolyse	105
VIII. Diätlügen und falsche Versprechen	117
IX. Was hat mein Gehirn mit meinem Fett zu tun?	133
X. Fett = Spiegel unserer Seele	151
10 Schritte zur Fett-Erleuchtung	171
Wie ich es mache	199
Danksagung	203
Literaturverzeichnis	205