

# THEORIE

Gesund abnehmen	5	Pillen gegen Übergewicht?	18
NEUE WEGE ZUM WUNSCHGEWICHT	7	Adipositaschirurgie	19
Ist Dicksein die neue Normalität?	8	Was die Psyche mit dem Abnehmen zu tun hat	20
Übergewicht macht krank	9	Alles eine Sache der Gewohnheiten	21
Werden wir zum Essen geboren?	10	Ernährung kann unsere Gene besiegen	22
Die Verführung ist groß – und subtil	12	Die Dopaminfalle	24
Sie können nichts dafür!	13	Ein wenig bekanntes Geheimnis	25
Warum herkömmliche Diäten nicht funktionieren	14	Wie Sie trotzdem dauerhaft Gewicht verlieren	26
Die Sache mit dem Jo-Jo-Effekt	15	Schluss mit dem Kalorienzählen	27
Besonders gefährlich: ketogene Diäten	16	Pflanzen sind zum Abnehmen besser als Fleisch	30
		Extra: Hülsenfrüchte: Gesunde Samen in Hülle und Fülle	35
		Was die Darmflora mit dem Abnehmen zu tun hat	37
		Zucker: eine echte Katastrophe	39
		Fett macht Fett!	42
		Wieso Milch kein Lebensmittel für Erwachsene ist	44
		Der Einfluss der Chronobiologie auf das Gewicht	44
		Intervallfasten: mehr als das Tüpfelchen auf dem i	46
		Weniger Stress, weniger Kilos	49

# PRAXIS

## STARTEN SIE JETZT!

In fünf Schritten zum gesunden  
und nachhaltigen Wunschgewicht 52

1. Schritt: Verändern Sie Ihre  
Essgewohnheiten 53

Extra: Top Ten: Die besten  
Lebensmittel für gesundes  
Abnehmen 56

2. Schritt: Nicht zwischendurch  
essen 57

3. Schritt: Sich immer satt essen 58

4. Schritt: Fasten im Intervall 59

5. Schritt: Mehr Bewegung 60

Extra: Meine 20 besten  
Abnehmtipps 62

Das Bewegungsprogramm 66

Der Trainingsablauf 66

Extra: Auf einen Blick 69

Die Übungsfolge 70

Erste Mahlzeit 82

Nicht gleich mit Zucker beginnen 83

Zweite Mahlzeit 110

Wann wird gegessen? 111

Dritte Mahlzeit 142

Dinner Cancelling 143

»Schlankmacher« Melatonin 143

## SERVICE

Ausblick 172

Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen 173

Rezeptregister 174

Impressum 175