

<b>1</b>	<b>Warum auch ein Gesundmacher ein Dickmacher sein kann</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Welche Ernährung ist gesund? Die Antwort ist einfacher, als Sie glauben – und wird Ihnen nicht gefallen</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>Warum Sie nicht schuld sind</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>Lassen Sie einfach den Salat weg</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>Noch eine Scheibe Knäckebrot und ich platze!</b>	<b>33</b>
<b>6</b>	<b>Wenn Füchse und Hasen für unser Gewicht verantwortlich sind</b>	<b>41</b>
<b>7</b>	<b>In 8,35 Monaten zum Erfolg</b>	<b>47</b>
<b>8</b>	<b>Mit Keksen gegen das Übergewicht</b>	<b>57</b>
<b>9</b>	<b>Stabilisieren Sie sich schlank</b>	<b>65</b>
<b>10</b>	<b>Was die Küste von England mit unserem Gewicht zu tun hat</b>	<b>71</b>
<b>11</b>	<b>Machen Sie es einfach ungeschehen, oder: Der Radiergummi für Ihren Bauch</b>	<b>77</b>
<b>12</b>	<b>Diese Diät ist Käse</b>	<b>83</b>
<b>13</b>	<b>Diese Chips sollten Sie mal versuchen</b>	<b>91</b>
<b>14</b>	<b>Sitzen ist die neue Currywurst</b>	<b>99</b>
<b>15</b>	<b>Hara Hachi Bu – Gesundheit!</b>	<b>109</b>
<b>16</b>	<b>Wie unsere Ernährung unsere Epigenetik verändern kann</b>	<b>119</b>
<b>17</b>	<b>Mit Hochdruck gegen das Übergewicht</b>	<b>125</b>
<b>18</b>	<b>Jetzt geht es los! Rauf auf die Rutsche!</b>	<b>131</b>
<b>19</b>	<b>Bewahren Sie sich Ihre Kompetenzen</b>	<b>137</b>
<b>20</b>	<b>Eine Runde voller Runder – gemeinsam zum Erfolg</b>	<b>147</b>
<b>21</b>	<b>Rezepte</b>	<b>151</b>
	<b>Zur Erinnerung: Schlank für Faule – das Wichtigste auf einen Blick</b>	<b>183</b>
	<b>Literatur</b>	<b>187</b>