

INHALT

EINFÜHRUNG	8
Warum tun wir nicht einfach das Richtige?	8
Der Supermarkt ist lebensgefährlich	13
Nie wieder Diäten!	16
DIE MACHT DER GEWOHNHEITEN	20
Mythos Willenskraft	22
Was sind Gewohnheiten? Die Grundlagen	29
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung	36
Auf einen Blick	44
GEWOHNHEITEN GESTALTEN –	
Die vier Prinzipien des Habit Designs	45
#1 MICRO – Aller Anfang ist klein	46
#2 KONTEXT – Die Umgebung zum Verbündeten machen	49
#3 BELOHNUNG – Es muss sich gut anfühlen	67
#4 WIEDERHOLUNG – Übung macht den Meister	80
Das Healthy Habit Tagebuch	87
Auf einen Blick	90

GESUND ESSEN MIT HEALTHY HABITS	95
Der gesunde Speiseplan	96
Vom Einkauf bis zum Superkühlschrank	114
Die Mahlzeiten mit vier einfachen Flexi-Rezepten	121
Mäßigung – Warum wir die alte Tugend wiederentdecken sollten	134
Gemeinsam macht es mehr Spaß	147
Healthy Habit Challenge	153
Auf einen Blick	158
HINDERNISSE BEWÄLTIGEN –	
Wenn das Leben dazwischenkommt	160
Hindernisse auf dem Weg zu Healthy Habits	160
Kurs halten – Von Aussetzern, Neustarts und Flexibilität	176
Persönliche Weiterentwicklung – Psychologische Werkzeuge	179
Auf einen Blick	188
APPELL – Die große Ernährungswende	189
EMPFEHLUNGEN	192
Bücher, Podcasts, TED Talks und mehr	192–195
LITERATURVERZEICHNIS	196
DANKSAGUNG	208