Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Der Moment, der alles veränderte
Wie ein einziger Gedanke mich auf neue Wege gebracht hat

Kapitel 2: Diäten? Nein danke!
Warum ich aufgehört habe, auf Verbote zu hören

Kapitel 3: Essen genießen und trotzdem abnehmen
So habe ich Pizza, Schokolade & Co. integriert

Kapitel 4: Bewegung, die wirklich Spaß macht
Warum ich kein Fitnessstudio brauchte, um fitter zu werden

Kapitel 5: Kleine Schritte – große Veränderung
Wie winzige Gewohnheiten mein Leben umgekrempelt haben

Kapitel 6: Wenn der innere Schweinehund ruft
Meine besten Tricks für miese Tage

Kapitel 7: Wenn andere plötzlich mitreden wollen
Wie ich gelernt habe, meinen Weg zu gehen

Kapitel 8: 27 kg weniger – 100 % mehr Lebensfreude
Was sich verändert hat (und was nicht)

Kapitel 9: Nie wieder Jojo – so bleibe ich dran
Mein Plan für ein entspanntes Wohlfühlgewicht

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1367276756

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK