

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	4
2. Die richtige Einstellung	5
3. Der Start	7
Checkliste – Der Start:.....	8
4. Heimliche Dickmacher	9
5. Diätlügen	13
6. Fressattacken	15
Wann müssen sie zum Arzt	17
7. Gesunde Ernährung	17
8. Effektiver Sport	19
9. Die BMI-Tabelle	22
10. Süßes mal anders.....	23
11. Der Jo-Jo-Effekt.....	24
12. Schokoladentage	25