

# Inhalt

---

Fettverbrennungsmythen .....	5
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT.....	6
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT .....	7
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST .....	8
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN .....	9
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN .....	10
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT .....	11
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN .....	12
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN .....	13
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN .....	14
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN .....	15
EMOTIONALES ESSEN .....	17
PMS .....	20
Gelüste .....	22
Krankheit .....	26
ZU WENIG ESSEN .....	29
Gesunde Nahrungsmittel .....	32