

# Inhalt: Abnehmen – Aber ohne Diät

---

Diät adieu – Welcome Diät.....	5
Die „Grundgesetze“ .....	7
Die persönlichen Voraussetzungen .....	8
Wie steht es um Ihre Gesundheit? .....	10
Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus? .....	12
Der Körper und der Schönheitsbegriff .....	14
Was heißt eigentlich Übergewicht? .....	16
Gespeichertes Körperfett – Das eigentliche Übergewicht .....	19
Lernen Sie Ihren Körper kennen - Nahrungsbedarf und Fettspeicher .....	21
Körperfett – Relevanz und Diät .....	23
Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät? .....	26
Überprüfen Sie Ihre Motivation .....	28
Ihr Erscheinungsbild als Motivation .....	30
Die Nachhaltigkeit .....	32
Der schnelle „Erfolg“ .....	34
Vermeiden Sie Diätlügen.....	35
Münchhausens gesammelte Weisheiten .....	37
Diätlügen, Abteilung Ausreden .....	39
Nichtoperative Fett-“Entfernung“ .....	41
Setzen Sie sich ein realistisches Ziel .....	45
Wählen Sie einen Weg .....	47
Abnehmen heißt nicht unbedingt Diät .....	49
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.....	51
Entrümpeln Sie Küche und Keller .....	52
Gesunde Sattmacher .....	54
Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress .....	57
Was treibt uns zum emotionalen Essen? .....	59
Ideen, um das Überessen zu stoppen .....	61
Essen Sie nicht spontan .....	64
Kontrollieren Sie Ihren Erfolg .....	66
Freuen Sie sich über Erfolg.....	69
Fettverbrennungsmythen .....	70
Prämenstruelles Syndrom (PMS) .....	73

Gelüste .....	76
Zu wenig essen: Warum es Ihre Abnehmziele sabotieren kann .....	80
Gesunde Nahrungsmittel: Eine Übersicht für Ihre Ernährung .....	83
Ihr Weg zu einem gesünderen Leben.....	84