

# Inhalt – Abnehmen mit Erfolg

---

Inhalt.....	3
Fettverbrennungsmythen.....	4
Mythos 1: Teilweise Verringerung gelingt.....	6
Mythos 2: Kalte Getränke reduzieren Fett.....	11
Mythos 3: Verzicht auf ganze Lebensmittelgruppen führt zu Fettverlust.....	14
Mythos 4: Kalorienarme Ernährung ist der einzige Weg, Gewicht zu reduzieren.....	17
Mythos 5: Immer zu bestimmten Zeiten trainieren.....	20
Mythos 6: Man muss eine bestimmte Zeit trainieren, bevor es zu wirken beginnt.....	23
Mythos 7: Fettverbrennende Nahrungsmittel, um Gewicht zu verlieren.....	26
Mythos 8: Proteinreiche und kohlenhydratarme Lebensmittel sind am besten.....	30
Mythos 9: Weniger essen, mehr verbrennen.....	33
Mythos 10: Auf Fett vollkommen verzichten.....	36
Emotionales Essen.....	39
Prämenstruelles Syndrom (PMS).....	41
Gelüste.....	43
Krankheit.....	48
Zu wenig essen.....	51
Gesunde Nahrungsmittel.....	55