

## Inhalt - Der Speck muss weg - Sie sind nicht allein!

---

Einleitung - Sie sind nicht allein.....	5
Kapitel 1 - Der Kampf ist real.....	7
Kapitel 2 - Planung und Verfolgung Ihrer Fortschritte .....	10
Was ist also ein Kaloriendefizit?.....	10
Verfolgen Sie Ihre Fortschritte .....	12
Kapitel 3 - Beherrschung des Hungers und Überwindung des emotionalen Überessens.....	14
7 Tipps, um Ihren Appetit zu zügeln.....	16
1. Lassen Sie das Frühstück ausfallen. ....	16
2. Trinken Sie viel Wasser. ....	16
3. Nehmen Sie täglich ein bis zwei Esslöffel natives Kokosnussöl zu sich.....	16
4. Bleiben Sie den ganzen Tag über aktiv. ....	17
5. Essen Sie viel Gemüse. ....	17
6. Verwenden Sie kleinere Teller. ....	17
7. Gehen Sie früher ins Bett. ....	17
Kapitel 4 - Müssen Sie eine Diät machen? .....	18
Kapitel 5 - Vollwertige Lebensmittel und gefälschte Lebensmittel.....	21
7 Lebensmittel, die Sie auf jeden Fall vermeiden sollten! .....	25
Wichtige Lebensmittel, die Sie essen sollten .....	26
Kapitel 6 - Wasser statt Wein.....	28
Kapitel 7 - Die Kraft der Proteine .....	29
20 Gemüsesorten mit hohem Proteingehalt.....	31
Kapitel 8 - Schlafen Sie Ihren Weg zur Gewichtsabnahme.....	32
Kapitel 9 - Die Zeit finden.....	34
Kapitel 10 - Strukturierung Ihrer Trainingseinheiten .....	36
Die Kraft des Fastens .....	36
Kapitel 11 - Der Spaßfaktor .....	41
Kapitel 12 - Der Umgang mit Ausrutschern.....	42
Kapitel 13 - Nehmen Sie sich Zeit für den Duft der Rosen. ....	44
Kapitel 14 - Ankommen und bleiben.....	45
Fazit .....	46