Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1
Warum dieses Buch anders ist 5

TEIL EINS: ABNEHMEN VERSTEHEN 8
Warum Diäten immer zum Scheitern verurteilt sind 9
Die 4 Gesetze gesunden und dauerhaften Abnehmens 13
Warum „weniger essen und mehr bewegen“ nicht funktioniert 16
Der einzige Grund, warum der Jojo-Effekt entsteht 19

TEIL ZWEI: KLICK IM KOPF 21
Der „Klick“ Moment 22
Die Suche nach der magischen Pille 25
Was ist dein „Warum“? 28
Selbstkontrolle lernen 31
Die Ausreden, die wir uns selber einreden 34
Langzeitdenken 37
Deine Ansichten 39

TEIL DREI: DIE BEZIEHUNG ZUM ESSEN 41
Das gestörte Essverhalten 42
Die Bedeutung von Essen 43
Zurück zur Normalität 45
Die Sucht nach Essen 48
Die Abwärts-Spirale 51
Körperliche und geistige Gesundheit 53
Warum der Hunger immer abends kommt 55
Die 4 Gründe, warum wir essen 57
Wie Gewohnheiten entstehen 59
Passives und aktives essen 62

TEIL VIER: DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN 65
Die 8 Säulen einer dauerhaften Ernährungsumstellung 66
Essen verstehen lernen 68
Der Kalorienbedarf 75
Lebensmittelauswahl 82
Die 30-Tage Entwöhnungsphase 84
Geregeltes Essverhalten 86
Ernährungsgewohnheiten, die dick machen 89
Ernährungsgewohnheiten, die schlank machen 92
Versteckte Kalorien 95
Aufhören, wenn man satt ist 98
Beispielhafter Ernährungsplan 101

TEIL FÜNF: ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG DURCHHALTEN 104
Mit Heißhunger umgehen 105
Vorbereitung ist die halbe Miete 108
Verbote sind verboten 111
Das zukünftige Ich 114
Die 80/20 Regel 117
Strategien gegen Hunger 119
Die ultimative Geheimwaffe, um am Ball zu bleiben 122
Was ich tun würde, wenn ich noch mal anfangen müsste 124

TEIL SECHS: SPORT 128
Die Angst, anzufangen 129
5 Sportarten, die jeder machen kann 132
Krafttraining: Der Jung- und Schlankbrunnen 135
Sei aktiver 138

TEIL SIEBEN: DAS LEBEN DANACH 140
Motivation aufrechterhalten 141
Alte Gewohnheiten frühzeitig erkennen 144
Wann hat man es „geschafft“? 146
Unter 100. Dauerhaft. 148