

Inhalt

Richtig essen gegen Übergewicht	5	
ENDLICH DAUERHAFT ABNEHMEN	6	Verschaffen Sie sich Klarheit: mit dem Tagebuch auf Fehlersuche 42
Gegen den Jo-Jo-Effekt: besser essen statt hungern	8	In der Diskussion: die Spritze zum Abnehmen 43
Die 7 Arten von Hunger	12	So kommen Sie in Bewegung 44
10 gute Gründe fürs dauerhafte Abnehmen	15	Tipps und Tricks zum Dranbleiben 46
Essen für die schlanke Linie: in 10 Schritten zum Erfolg	16	
Schluss mit Übergewicht: unsere Ernährungsregeln auf einen Blick	26	
Das hilft bei der Ernährungsumstellung: Gehen Sie in Etappen ans Ziel	28	
Hilfe, ich habe Heißhunger auf ...	30	
Kleine Tricks mit großer Wirkung	35	
Unsere Top-Lebensmittel zum gesunden Abnehmen	36	

GENIESSEN OHNE JO-JO-EFFEKT 48

Frühstück 50

Fix gemixt: Eiweiß-Shakes 64

Hauptgerichte 78

Gemüse-Sticks mit dreierlei Dips 90

Was am Vortag gekocht wurde ... 110

Low-Carb-Gerichte 122

Happy End mit Süßem 158

Sach- und Rezeptregister 160

Hilfreiche Links & Literatur 164

Die Ernährungs-Docs 165