

Inhalt

Vorwort	9
Was bisher geschah	12
Der Morgen: Tod durch Dummheit	24
Ab auf die Kartoffelwaage	32
Was hat dich bloß so ruiniert?	36
Entscheidungen – schnitz dich schlank!	47
Die 2-Prozent-Frau	62
Aller Anfang ist Blutwurst	74
Wie geht eigentlich Abnehmen?	81
Der Dreiklang des Schwachsinn	88
Mythos Diät vs. Fab Five	99
Ananas und ihr Bullshit-Enzym	110
Ich bin eine Crack-Hure	118
Let's Talk About Fat, Baby	143
Wer abnehmen will, muss essen	151
Arsch hoch, Baby!	170
Problemzone Badeanzug	178
Jo-Jo-Effekt go home!	188
Hey Plateau, du Arschloch!	197
Der Dealer meines Vertrauens	208
Hellblau verarscht	214

Wenn einer eine Reise tut	220
Fresse halten!	227
Hilfe, mein Abnehmcoach ist fett!	237
Eisdienstühle – eine Odyssee im Zeitraffer	249
Wie haben Dicke eigentlich Sex?	254
Scheiß auf Motivation, nimm das Einhorn!	258
Nachwort	266
Danksagung	276