

Inhalt

Eine Art Vorwort.....	3
Diät adieu – Welcome Diät.....	4
Die „Grundgesetze“	5
Die persönlichen Voraussetzungen	7
Wie steht es um Ihre Gesundheit?	8
Wovon träumen Sie? Wie sieht Ihre Traumfigur aus?	8
Der Körper und der Schönheitsbegriff	9
Was heißt eigentlich Übergewicht?	10
Gespeichertes Körperfett – Das eigentliche Übergewicht	12
Lernen Sie Ihren Körper kennen - Nahrungsbedarf und Fettspeicher	14
Körperfett – Relevanz und Diät	15
Wie funktioniert eine übergewichtsrelevante Diät?	16
Bewusstes und Unbewusstes	18
Überprüfen Sie Ihre Motivation	20
Ihr Erscheinungsbild als Motivation	20
Die Nachhaltigkeit	21
Der schnelle „Erfolg“	22
Vermeiden Sie Diätlügen.....	24
Münchhausens gesammelte Weisheiten	24
Diätlügen, Abteilung Ausreden	29
Unrealistische Versprechungen	30
Fad Diets.....	31
Homöopathie und Abspecken.....	31
Passive Stimulation	32
Nichtoperative Fett-“Entfernung“	32
Setzen Sie sich ein realistisches Ziel	33
Wählen Sie einen Weg	34
Abnehmen heißt nicht unbedingt Diät	35
Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben.....	36
Entrümpeln Sie Küche und Keller	38
Werfen Sie Unnötiges über Bord	39
Gesunde Sattmacher.....	39

Abnehmen ohne Diät

Vermeiden und bekämpfen Sie Frust und Stress	40
Man kennt fünf Hauptkategorien von Auslösern des emotionalen Essens:	41
Ideen, um das Überessen zu stoppen	42
Essen Sie nicht spontan	44
Die Nachsorge	45
Freuen Sie sich über Erfolg.....	45
Bleiben Sie dran.....	45
Fettverbrennungsmythen	46
MYTHOS 1: TEILWEISE VERRINGERUNG GELINGT.....	46
MYTHOS 2: KALTE GETRÄNKE REDUZIEREN FETT	47
MYTHOS 3: VERZICHT AUF GANZE LEBENSMITTEL-GRUPPEN FÜHRT ZU FETTVERLUST	48
MYTHOS 4: KALORIENARME ERNÄHRUNG IST DER EINZIGE WEG, GEWICHT ZU REDUZIEREN	48
MYTHOS 5: IMMER ZU BESTIMMTEN ZEITEN TRAINIEREN.....	49
MYTHOS 6: MAN MUSS XX MINUTEN TRAINIEREN, BEVOR ES ZU WIRKEN BEGINNT.....	50
MYTHOS 7: FETTVERBRENNENDE NAHRUNGSMITTEL, UM GEWICHT ZU VERLIEREN	51
MYTHOS 8: PROTEINREICHE/ KOHLEHYDRTARARME LEBENSMITTEL SIND AM BESTEN	52
MYTHOS 9: WENIGER ESSEN, MEHR VERBRENNEN	52
MYTHOS 10: AUF FETT VOLLKOMMEN VERZICHTEN	53
EMOTIONALES ESSEN	54
PMS	56
Gelüste	57
Krankheit	59
ZU WENIG ESSEN.....	61
Gesunde Nahrungsmittel	63

Eine Art Vorwort

Sie werden erfolgreich den Weg zur Traumfigur beschreiten, doch ohne einige Voraussetzungen geht es auch mit unserer Methode, mit den „Grundgesetzen“, nicht. Sie müssen sich ein wenig vorbereiten, Ihr „Werkzeug“, Ihre „Ausrüstung“ zurechtlegen. Sie können auch nicht in Stöckelschuhen auf das Matterhorn steigen oder mit einem Spielzeugbogen eine Zielscheibe in 50 Meter Entfernung treffen. Bei unserer Methode brauchen Sie jedoch keine Spezialgeräte, nur das, was in einem normalen Haushalt ohnehin vorhanden ist. Das Wichtigste, das Sie aber brauchen, sind Ihr Kopf und ihr Herz. Ohne Bewusstsein dessen, was Sie tun werden, und ohne beherztes Voranschreiten, können Sie Ihr Ziel nicht erreichen.

Die „Grundgesetze“ zeigen Ihnen einen bestreitbaren Pfad zum Gipfel, ohne Wundermittel, ohne modischen Touch. Doch wenn Sie diesen Weg gehen, wird der Gipfel – die Traumfigur – Ihnen dauerhaft gehören, ohne Jo-Jo-Effekt, ohne ständiges rauf und runter. Ersparen Sie sich die Frustration, das Ziel bei aller Mühe, eines Tages nicht mehr erreichen zu können.