

# Inhaltsverzeichnis

---

1. Einleitung .....	2
2. Die richtige Einstellung .....	3
3. Der Start .....	4
Checkliste – Der Start: .....	6
4. Heimliche Dickmacher .....	7
5. Diätlügen.....	11
6. Fressattacken .....	13
Wann müssen sie zum Arzt .....	14
7. Gesunde Ernährung.....	15
8. Effektiver Sport .....	17
9. Die BMI-Tabelle .....	19
10. Süßes mal anders.....	20
11. Der Jo-Jo-Effekt .....	21
12. Schokoladentage .....	23

# 1. Einleitung

---



Einfach in den Supermarkt gehen, nach Lust und Laune nach Leckereien greifen – es könnte so schön sein. Und doch lauern in den Regalen der riesigen Discounter wahre Dickmacher. Gerade an den Weihnachtstagen verfallen viele den süßen Kalorienbomben und versuchen die überschüssigen Pfunde im Neujahr vergeblich wieder loszuwerden.

Häufig ist das aber gar nicht so einfach, wie uns die meisten Magazine und Ratgeber vorgaukeln.

Suchmaschinen, die man zu Rate zieht, sind überfüllt von zahlreichen Tipps, deren Anwendung jedoch meist keine dauerhaft positiven Veränderungen zeigen.

Für strenge Diäten, fehlt uns oft der nötige Wille und das ausreichende Durchhaltevermögen. Diätprodukte, die meist mehr Zucker enthalten als die "Normalversionen" und sogenannte "Wunder-Diätpillen" sind Geldmacher der Industrie- und Handelsketten.

Solche Artikel sind schon lange in Verruf geraten, unter Ärzten wird sogar diskutiert, ob der regelmäßige Konsum Fett – und zuckerreduzierter Lebensmittel sich nicht schädlich auf unsere Gesundheit auswirkt.

Mit ein paar einfachen Tricks sollten die Kilos doch schnell wieder purzeln. Zucker meiden, Enzyme essen, vor dem Essen kaltes Wasser trinken – jedoch entpuppen sich solche Geheimtipps oft als Schwindel.

Aber wie klappt es wirklich? Gibt es Wundermittel? Was sind die besten Diätrezepte? All diese Fragen werden Ihnen in den folgenden Kapiteln ausführlich beantwortet.

Dieses Ebook garantiert den vollen Erfolg und bringt Sie Schritt für Schritt zu Ihrem ersehnten Traumkörper.