

Inhaltsverzeichnis:

Über die Verfasserin – in aller Kürze 005

I. Vorwort zum Thema Diät

Was dieses Buch so „anders“ macht 010

... und jede Diät ist die Beste –
die Entscheidungsfindung! Wege aus
dem widersprüchlichen Dschungel 018

Woher der Jojo-Effekt wirklich kommt –
und wie Sie ihn locker bezwingen 031

II. Wertvolles Nahrungsmittel-Wissen

Interessantes Nahrungsmittelwissen von A – Z 034

Wo Fett, Zucker und Kohlenhydrate wichtig sind –
und wo überflüssig 077

Süsse Kalorientabelle – die ganz kleine Mathematik
für Ihre Küche 083

Fette Kalorientabelle – Deftiges in Zahlen 084

Powernahrung – Energie ja, Fettpolster nein! 085

Schädliche Nahrung und heilsame
(schlankhaltende) Nahrung 088

Fatburner - fettverbrennende Biostoffe statt
versteckter Dickmacher 092

Vitaminkennntnisse – kleines Lexikon der
Lebensspender 113

Mineralien und Spurenelemente – keine Mangelerscheinungen während Diäten	117
Die „Light“-Lüge – ein hoher Preis für den „Judas“-Weg	124
Wie viel Nahrung brauchen Sie wirklich? – die „tödliche“ westliche Überernährung	126
Vorsicht vor Nahrungsmittelzusätzen – Gift, Allergen und Droge	132
Schluss mit der Eiweiss-Mast – was uns verheimlicht wird	137
Geheimnis Wasser – ein hilfreicher Kreislauf	140

III. Psychologische Dick- und Dünnmacher-Effekte

Sie wollen abnehmen? – dann denken Sie nie wieder daran!	145
Verraten, verpackt und verkauft – die Manipulationstricks der Werbepsychologen	153
Wofür Sie Ihr Übergewicht brauchten – Dankeschön und Abschied!	157
Ich liebe mich – Selbstliebe als effektiver Fettkiller!	163
Neue Zellen-Programmierung – effiziente Daten-Fütterung und warum Sie doch wie ein Computer funktionieren	170
Selbstanalyse und Zielsetzung – Entwicklung Ihrer ganz persönlichen Schlank-Konzeption	176
Visualisierung – visuell Berge (Fett) versetzen	188
Suggestions-Anweisungen	191