
Inhalt

Vorbemerkungen	7
Diät??? – Wozu???	9
Verbote und Warnungen	12
Wunschgewicht – Was ist das für Sie?	14
Voraussetzungen für eine Diät	16
Motivation – die treibende Kraft	18
Sinnvoll oder vernünftig? – Das ist hier die Frage	20
Was ist für Sie sinnvoll?	23
Grundlagen – Erkennen Sie sich selbst	26
Frederick – oder das Ernährungsprotokoll	30
Waage – Gewichtskontrolle – Ja oder Nein?	35
Vertrauen in den eigenen Körper	40
Ein Fräulein beklagt sich bitter	42
Ist Ablenken sinnvoll?	44
Ist Belohnung sinnvoll?	46
Bewegung – nur zur Fettverbrennung????	48
Energieaufbau – Kraftquellen und Krafträuber	50
Immer der „Ärger“ mit den Gefühlen?	53
Nein-Sagen?	57
Wann fühle ich mich autonom?	60
Grenzen	62
Essen und die liebe Vergangenheit	66
Essen und Sättigung	69
Essen und Sättigung – „Zuckersatt“	73
Essen und Sättigung – „Kopfsatt“	75
Essen und Sättigung – „Bauchsatt“	81

Sättigung – und Fett	86
Ernährung im Wandel	90
Entfremdete Nahrung	92
Schokolade, Schokolade, immer wieder Schokolade	95
Schokolade oder auch mal Bonbons???	99
Nachwort	101
ABC	104
Literaturhinweise	108
Anhang: Protokoll Sättigung und Rundumversorgung	109