

Inhaltsverzeichnis

Das Programm stellt sich vor	1
Die Idee	1
Der Personenkreis	1
Epidemiologisches INFO	2
Das Ziel	2
Die Durchführung	3
Meine Erwartungen	5
1. Kapitel Einstieg	7
Das „richtige“ Körpergewicht INFO	7
Der BMI-Wert	8
Mein persönliches Körpergewicht	8
Ursachenforschung	10
Das Ernährungsprotokoll	13
Zwei-Wochenprogramm Einstieg	19
2. Kapitel Ernährung	21
Wie war´s?	21
Die Ernährung	25
Vorteile der einzelnen Lebensmittelgruppen INFO	25
Zwei-Wochenprogramm Ernährung	30
3. Kapitel Symptome und Folgen	31
Wie war´s?	31
Symptome und Folgen INFO	33
Zwei-Wochenprogramm Symptome und Folgen	36
4. Kapitel Ernährungsverhalten	37
Wie geht´s? Meine Motivation	37
Ernährungsverhalten	38
Risikosituationen	40
Rückblick Ursachenforschung	42
Zwei-Wochenprogramm Ernährungsverhalten	43
5. Kapitel Rückblick / Ausblick	44
Wie war´s?	44
Rückblick	44
Ausblick	46
Literatur und Broschüren	49