

# Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser	2
1. Mein Programm	4
2. Essen und Trinken	13
3. Bewegung	32
4. Entspannung	39
5. Essverhalten	42

## Ernährungs-Tagebuch

## Bewegungs-Tagebuch

### Programm

<b>1. Schritt:</b>	Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen	45
<b>2. Schritt:</b>	Sich beim Essen und Trinken beobachten	55
<b>3. Schritt:</b>	Viel trinken und sich mehr bewegen	59
<b>4. Schritt:</b>	Auf der Suche nach dem Fett	65
<b>5. Schritt:</b>	Schlank und satt mit Getreideerzeugnissen, Gemüse und Obst	71
<b>6. Schritt:</b>	Dickmachende Gewohnheiten entdecken	75

<b>7. Schritt:</b>	Entspannen statt Essen bei Langeweile, Kummer und Stress	81
<b>8. Schritt:</b>	Mit Krisen richtig umgehen	89
<b>9. Schritt:</b>	Ich sage nie mehr nie!	93
<b>10. Schritt:</b>	Ich lerne positiv zu denken	99
<b>11. Schritt:</b>	Sich Gutes tun	103
<b>12. Schritt:</b>	Ziel erreicht – was nun?	109

## Rezepte

### Als separates Kochbuch zum Herausnehmen

1. Frühstück
2. Snacks und Drinks
3. Vegetarische Gerichte
4. Gerichte mit Fleisch
5. Gerichte mit Fisch
6. Salate und Kaltes
7. Desserts – Gebäck



## Anhang

Literaturtipps	111
Literaturverzeichnis	112
Impressum	113

