Inhalt

Einleitung 11

Teil 1: Ihre persönliche Ernährungstherapie 17

1 Zeit für ein Gespräch mit sich selbst 18

Vertrauensprobleme 25

Die Rechtmacherei-Fälle 26

Furcht vor Beliebigkeit 27

Wunsch nach Kontrolle 28

Das Wechselbad-Muster 29

Abhängigkeits-Aspekt 30

2 Vordringen zum Kern der emotionalen Ess-Muster 34

Schluss mit Schuldzuweisungen 35

Es ist persönlich 38

Die innere Einstellung neu justieren 48

3 Treffen Sie auf Ihr zukünftiges Ich 50

Das zukünftige Ich kennenlernen 54

Umgang mit dem jetzigen und dem zukünftigen Ich 56

Und jetzt? 58

Unterziehen Sie Ihre Ziele dem Realitäts-Check 60

4 Stimmen Sie sich auf Ihre wahren Wünsche ein 63

Die inneren Messpegel eichen 65

Der Haben-Wollen-Gleichgewichtsakt 69

Das Gehirn clever einsetzen 70

- 5 Nehmen Sie den Druck weg 78
 - Die Kraft der Voraussicht 81
 - Kühlschrank-Grundausrüstung 83
 - Vorratsschrank-Grundausrüstung 84
 - Bereiten Sie sich vor 85
 - Strategien für schnelle gesunde Mahlzeiten 89

Teil 2: Ihre Essensrevolution 95

- 6 Von Hormonen und Ernährungsplänen 96
 - Die Hormone für Regulation von Hunger, Sättigung und Körpergewicht 97
 - Der Ernährungstherapieplan im Detail 101
 - Der Lebensmittel-Spickzettel für die einzelnen Phasen 106
 - Die Sache mit den Kalorien und den Kohlenhydraten 108
 - Das Kohlenhydrat-Austauschprogramm 110

- 7 Leckere Ideen und Rezepte 121
 - Vorbereitung ist das A und O 124
 - Es geht um die Basis 125
 - Leckere Gerichte nach Lust und Laune zusammenstellen 143
 - Der Kreativität freien Lauf lassen 146
 - Vielseitige Snacks 152
 - Würzsaucen und Dips 158
 - Beilagen 160
 - Nicht zu süße Süßigkeiten 165
 - Das Puzzle fertig zusammengesetzt 168

8 Halten Sie die Magie am Leben	172
Lassen Sie sich von der Saison leiten	174
Optimieren Sie die Aromen	175
Spielen Sie mit Zubereitungsweisen	175
Fügen Sie umami zu	176
Experimentieren Sie mit Konsistenzen	177
Verkuppeln Sie überraschende Zutaten	178
9 Fehlritte und Ausrutscher – und wie Sie damit umgehen ...	184
Anleitung für Situationen unbeabsichtigter Selbstsabotage	189
Auf dem besten Weg ...	194
10 Fazit: Happy End	197
Zum guten Schluss ...	202
Dank	203
Service	205
Glossar	205
Ausgewählte Literatur	208
Sachverzeichnis	220