

Inhalt

Schritt 1: Die Bremsen im Kopf lösen 17

Wollen Sie wirklich abnehmen? 18

Unsere Angst vorm Gesundheitsrisiko 21

Alte Denkmuster loswerden 23

Bremse 1: Das Ziel steht im Weg 25

Die Lösung: Mit Kopf und Bauch zu neuen Zielen 33

Bremse 2: Falsche Vorstellungen von gesundem Essen 44

Die Lösung: Den inneren Kritiker eines Besseren belehren 55

Bremse 3: Wer hetzt, isst zu viel 62

Die Lösung: Dem Unbewussten auf die Schliche kommen 66

Schützenhilfe für die neuen Muster 82

Ute an Rainer: »Schatz, hast du heute schon genug Chips gegessen?« (1998) 90

Schritt 2: Genussvoll zum Wohlfühlgewicht 93

Blutzucker stabil halten 94

Chemie im Essen weglassen 113

Viel diskutierte Lebensmittel 131

So steigen Sie auf gute Ernährung um 136

Ute an Rainer: »Meine Ansprüche waren zu hoch.« (2008) 154

Schritt 3: Alltags-TÜV 157

Gekonnt durch die Untiefen des Alltags navigieren 158

Gesund und lecker durch den Tag 160

Liebblingsrezepte pimpen 180

Misten Sie den »Giftschrank« aus 183

Einladungen zum Essen 188

Bleiben Sie gelassen 189

Bewegung und Sport 191

Ute an Rainer:

»1001 gute Gründe, nichts zu verändern.« (2018) 207

Service 209