



- 7 Liebe Leserinnen, liebe Leser
- 8 Meine Gewichts- und Diätgeschichte
- 15 **Welche Gründe gibt es für Übergewicht?**
- 16 Gewichtsprobleme aufgrund der Schilddrüse
- 38 Stille Entzündung und Insulinresistenz
- 44 Warum Gewichtsverlust dick machen kann
- 53 **Die Rolle der Nahrungsmittel**
- 54 Nahrungstrigger aufspüren
- 70 Aufbau einer Eliminationsdiät
- 84 Diätmythen und Stolpersteine
- 92 Abnehmen erleichtern, nicht den Geldbeutel
- 101 **Der Sport, die Kälte und das Glück**
- 102 Sport und Muskelmasse
- 108 Kälte beschleunigt den Verbrauch
- 112 Psyche und Glück
- 119 **Praxis- und Rezeptteil**
- 120 Der Praxisteil beginnt
- 122 Sport
- 126 Plateauphasen
- 128 Erhaltungsphase
- 130 Tipps für die vegane Lebensmittelauswahl
- 134 Das Ernährungsprogramm
- 145 Ein Wort zum Schluss
- 146 **Rezepte**
- 147 Rezepte Phase 1
- 157 Rezepte Phase 2
- 163 Rezepte Phase 3
- 171 Rezepte Phase 4
- 177 Rezepte Phase 5
- 184 **Service**
- 184 Stichwortregister
- 185 Verwendete und weiterführende Literatur
- 185 Empfehlungen von Dr. Simone Koch