

WEGE AUS DER ZUCKER- SUCHT

89

SCHRITT 1:

WIE VIEL ZUCKER ESSE ICH?

Das Essstagebuch	90
Machbare Ziele	92
Mein Essstagebuch (Kopiervorlage)	94

SCHRITT 2:

RICHTIG ESSEN LERNEN

Was unser Körper wirklich braucht	96
Die Bausteine der gesunden Ernährung	98

SCHRITT 3:

DIE (KÜCHEN-)PRAXIS

Wie lange dauert die Entwöhnung?	113
In zwölf Wochen aus der Zuckersucht	116

SCHRITT 4: WERDEN SIE AKTIV

Auf das Tempo kommt es an	118
Sportliche Alternativen	122
Wider die Sabotage im (Leistungs-)Sport	124

DAS SÜSSE LEBEN

128

GESUND GENIESSEN 130

DIE NEUE KÜCHE 131

DIE BESTEN LEBENSMITTEL 136

BROT & BRÖTCHEN 140

FÜRS FRÜHSTÜCK 146

**HAUPTGERICHTE –
EINFACH LECKER** 154

**DESSERTS –
DAS BESTE ZUM SCHLUSS** 176

ZUM NACHSCHLAGEN 186

Bücher, die weiterhelfen 184

Adressen, die weiterhelfen 184

Sachregister 186

Rezeptregister 190

Impressum 192