6 **Bye-bye, Speckröllchen!**

7 **Wann muss der Speck wirklich weg?**

8 Warum der Apfel das Problem ist

10 Ihr Körper kann nicht aus seiner Haut

11 Blitzdiäten, zum Scheitern verurteilt

14 Was eine gute Diät leistet

15 Nutzen Sie Ihren Biorhythmus

17 Entschärfen Sie Kalorienbomben

18 Machen Sie den Ernährungs-Check!

22 **Die 50 besten Kilo-Killer**

23 **Auf zur neuen Figur!**

23 Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt

24 Vorsicht vor zu hohen Erwartungen

25 Holen Sie Ihr Umfeld ins Boot

25 Checken Sie Ihre Gewohnheiten

26 Finden Sie Ihren Abnehm-Typ

27 Nutzen Sie Ihre Motivation

28 Entwickeln Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie

29 Vertreiben Sie Ihren inneren Schweinehund

30 Vergessen Sie strenge Verbote

31 Auf den Bauch hören

31 Aufs Hungergefühl achten

32 Ihr bester Kumpel: das Sättigungsgefühl

33 Figurfalle »Appetit«

34 Satt in den Tag starten

35 Zwischenmahlzeiten klug wählen

35 Figurfalle: Essen auf die Schnelle

36 Auf natürliche Lebensmittel setzen

37 Gute Kohlenhydrate essen

37 Augen auf beim Broteinkauf

38 Den Insulinspiegel nutzen

39 Zuckerfreie Lebensmittel meiden

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag

40 Heißhunger auf Süßes ausbremsen
41 Überlisten Sie die Naschkatze in sich
41 Versteckte Fette meiden
42 Setzen Sie auf Volumetrics
44 Ballaststoffe als Satt- und Schlankmacher
45 Bitter macht schlank!
46 Mit Schärfe schlank schwitzen
46 Eiweiß heizt an
47 Entdecken Sie den Kombi-Trick
48 Fatburner Kalzium
49 Milchprodukte
50 Kilo-Killer aus dem Meer
51 Meiden Sie Glutamat
51 Trinken Sie sich schlank
53 Mineralwasser mit Kohlensäure
53 Grüner Tee fördert das Abspecken
54 Dickmacher Alkohol?
55 Schützen Sie sich vor Übersäuerung
56 Jeder Schritt zählt
57 Ran an die Muckis
59 Bei Atem bleiben
59 Lassen Sie Ihre Hormone tanzen
60 Stress lass nach
61 Schlafen Sie sich schlank
62 20 Minuten für Ihre Figur
63 Rote Teller bremsen Ihren Hunger
63 Einladungen? Kein Problem!
64 Überlisten Sie Ihr Unterbewusstsein
65 Keine Angst vor Rückfällen
66 **Der ultimative Kilo-Killer-Tag**
66 Der perfekte Start
69 Mahlzeit! Gerichte fürs Büro
71 Stresshormone vertreiben
72 Figurschmeichelnde Zwischensnacks
74 Endlich Feierabend!

aus: Schobert, Die 50 besten Kilo-Killer (ISBN 9783830468400) © 2014 Trias Verlag