

# Inhalt

Warum schlank werden?	7
Zur Beachtung	10
<i>1. Teil: Die Methode</i>	
Eine Begegnung, die mein Leben veränderte	15
Guter Wille gegen schlechte Gewohnheiten	23
Essen und Trinken – theoretisch	40
Erfolgskybernetik	58
Vertiefte Entspannung	75
Von der Theorie zur Praxis	86
Tiefer in die vertiefte Entspannung	99
Über den Unsinn der Schlankheitskuren	118
<i>2. Teil: Tabellen</i>	
Normal-, Ideal- und Übergewicht	131
Durchschnitts- und Idealgewicht Erwachsener	132
Gehalt verschiedener Nahrungsmittel an Hauptnährstoffen	134
Gewissenserforschung	148