
Inhalt

Danksagung	9
1 Einleitung: Die dauerhafte Gewichtskontrolle	11
2 Auf der Suche nach dem Idealgewicht	21
3 Warum diese Diät funktioniert	33
4 Das endokrine (hormonelle) System	47
5 Gutes Essen, gute Laune	65
6 Ernährung für ein ganzes Leben	75
7 Die Stoffwechseldiät – Abnahmephase	111
8 Das Stoffwechsel-Fitneßtraining	151
9 Die Stabilisierungsphase	175
10 So halten Sie Ihr neues Gewicht	191
11 Stützende Maßnahmen und hilfreiche Strategien	205
12 Speisen und Rezepte	249
13 Von Arzt zu Arzt	295
Anhang:	
Zusammensetzung der gängigen Speisen und Getränke	307
Quellenangaben	319
Sach- und Rezeptregister	325