

Inhalt

1. Vorwort & Einführung

1.1 Disclaimer: Fasten ist jetzt also OUT?

2. TEIL 1: Toxische Diätkultur oder die Kehrseite des Ernährungswahns!

2.1 Die Gesellschaft und ihre oberflächlichen Schönheitsnormen

2.2 Schattenseite von Ernährungsberatung und Coaching

2.3 Mit Intervallfasten zum Mangeldenken

2.4 Jojo-Effekt für Körper und Geist mit der Keto-Diät

2.5 Irreführende Unverträglichkeitstests

2.6 Mit Kalorienzählen zur toxischen Kontrolle

2.7 Influencer und Celebrity Diets

2.8 Abkürzung zur Traumfigur dank Shakes & Stoffwechsel Pulver?

2.9 Schlank dank Spritze - eh logisch!

2. Das große Geschäft mit den Nahrungsergänzungsmitteln

2. Die Rettung: Zuckersfrei = sorgenfrei?

3. Teil 2: Antworten auf gängige Fragen und nachhaltige Lösungen

3.1 Warum ist aller Anfang einer Veränderung so schwer? Die "Negativity Bias" des Gehirns

3.2 "Ich bin doch einfach faul" - Warum suchen wir den Weg des geringsten Widerstands?

3.3 Disziplin ist Selbstliebe...?

3.4 Kann ich mich selbst lieben und gleichzeitig abnehmen wollen?

3.5. Die Macht der Gedanken

3.5.1 Wie lasse ich mein schlechtes Gewissen los?

3.5.2 "Comparison is the thief of joy" - Theodore Roosevelt

3.5.3 Wieso sieht meine Schwester immer schlanker aus als ich?

3.5.4 Mache dein Selbstwert nicht Abhängig von deinem Aussehen

3.6 Alltag, Umfeld und Stressmanagement

3.6.1 Wie kriegt man neben Familie & Job noch Sport, gesunde Routinen + Ernährung unter?

3.6.2 Raus aus der Mental Load Falle!

3.6.3 Wie überwinde ich fehlendes Stressmanagement?

3.7 Umgang mit Heißhunger & Co.

3.7.1 Heißhunger hat doch jeder, oder?

- 3.7.2 Fressattacken aus dem Alltag verbannen
- 3.7.3 Wer kann schon nach 5 Chips die Packung weglegen?
- 3.7.4 Nach einem stressigen Tag soll ich auch noch auf Wein und Chips verzichten?

TEIL 3: Zeit für die Umsetzung & -Tage Selbstbewusst Gesund Journal

4.1 Intuitiv essen - ich soll also einfach essen, worauf ich Lust habe und so viel, wie ich will?

4.2 Gentle Nutrition verstehen und leben lernen

4.3 Das Ernährungs- | Lebensstil Protokoll

4.4 "Kurz" & ehrlich - MEINE EMPFEHLUNGEN FÜR: GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

4.4.1 EAT REAL FOOD

4.4.2 HONOR REAL RHYTHMS

4.4.3 DO REAL THINGS

4.4.4 MOVE YOUR BODY DAILY

4.4.5 BE REAL ABOUT YOURSELF

4.5 Selbstbewusst-Gesund: Das Journal für deine Routinen

4.5.1 Morgenroutine

4.5.2 Abendroutine

5. Schlussworte - "Ein neues Zeitalter der Achtsamkeit und Selbstakzeptanz"