

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
<b>Befreien Sie sich von ungesundem Ballast!</b> . . . . .	9
simplify-Idee: Wissen macht schlank . . . . .	10
simplify-Idee: Vermeiden Sie den Jojo-Effekt . . . . .	16
simplify-Idee: Bestimmen Sie selbst über sich und Ihren Körper . . . . .	19
simplify-Idee: Werden Sie sich Ihrer selbst bewusst . . . . .	22
simplify-Idee: 13 einfache Antworten auf die häufigsten Diät-Fragen . . . . .	36
<b>Räumen Sie Ihr Essumfeld auf!</b> . . . . .	41
simplify-Idee: Entrümpeln Sie Ihre Vorräte . . . . .	42
simplify-Idee: Specken Sie Ihre Einkäufe ab . . . . .	58
simplify-Idee: Spüren Sie Essfallen auf . . . . .	76
<b>Räumen Sie Ihre Essgewohnheiten auf!</b> . . . . .	82
simplify-Idee: Lernen Sie, auf Sättigungssignale zu hören . . . . .	83
simplify-Idee: Werden Sie zum Geschmacksexperten . . . . .	95
simplify-Idee: Lernen Sie, die Größe einer Portion richtig zu wählen . . . . .	102
simplify-Idee: Überprüfen Sie Ihre Essrituale . . . . .	107
simplify-Idee: Entkoppeln Sie Gefühle und Essen . . . . .	115

simplify-Idee: Wer abnehmen will, sollte kochen (können) . . . . .	123
simplify-Idee: Beziehen Sie Ihre Familie mit ein . . . . .	131
<b>Vereinfachen Sie Ihre Ernährung!</b> . . . . .	137
simplify-Idee: Essen Sie viel pflanzliche Lebensmittel . .	138
simplify-Idee: Seien Sie wählerisch bei tierischen Lebensmitteln . . . . .	174
simplify-Idee: Essen Sie einfach . . . . .	187
simplify-Idee: Trinken Sie regelmäßig . . . . .	197
<b>Bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben!</b> . . . . .	205
simplify-Idee: Bringen Sie Ihren Alltag auf Touren . . .	207
simplify-Idee: Vereinfachen Sie den Sport . . . . .	218
<b>Gewichtsreduktion bei gesundheitlichen Problemen und während der Stillzeit</b> . . . . .	228
simplify-Idee: Gesundes Abnehmen bei Diabetes . . . . .	229
simplify-Idee: Entlasten Sie Ihren Körper bei Bluthochdruck . . . . .	233
simplify-Idee: Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen bei Gicht . . . . .	234
simplify-Idee: Mehr Wohlgefühl dank Gewichtsreduktion bei Rheuma . . . . .	235
simplify-Idee: Gesundes Gewicht trotz Nierenproblemen .	236
simplify-Idee: Problemloses Abnehmen bei Laktose- Intoleranz . . . . .	237
simplify-Idee: Einfache Gewichtsreduktion bei Fruktosemalabsorption . . . . .	237
simplify-Idee: Schlank trotz Schilddrüsenunterfunktion .	238
simplify-Idee: Diättipps für die Stillzeit . . . . .	239
<b>Register</b> . . . . .	242