

# Ihr Gehirn und Ihre Ernährung

Ihre Reise zu einem  
erfolgreichen  
Gewichtsverlust



André Sternberg

## Ihr Gehirn und Ihre Ernährung

1. [Vorwort](#)
2. [Kapitel 1: Einführung](#)
3. [Kapitel 2: Die Grundziele sind wichtig beim Abnehmen](#)
4. [Kapitel 3: Die Grundziele sind wichtig für die Aufrechterhaltung des Gewichts](#)
5. [Kapitel 4: Die Grundziele sind wichtig für das Körperbild](#)
6. [Kapitel 5: Tipps zum Setzen von Zielen für das richtige Essen](#)
7. [Kapitel 6: Tipps zum Setzen von Übungszielen](#)
8. [Kapitel 7: Tipps zum Festlegen von Zielen für das Körperbild](#)
9. [Kapitel 8: So halten Sie sich an die von Ihnen festgelegten Gewichtsverlustziele](#)
10. [Kapitel 9: So halten Sie sich an die Gewichtserhaltungsziele, die Sie haben einstellen](#)
11. [Kapitel 10: All das Gute, das aus großartigen Fähigkeiten zur Zielsetzung resultiert](#)
12. [Abschluss](#)
13. [Über den Autor](#)