

Testverfahren zur Wiedereinführung bestimmter Nahrungsmittel

Kapitel 16

Ausrutscher vermeiden und Probleme erkennen

Teil V

Vitale Ressourcen

**Tracking- und Test-Tools:
Zeitpläne (inkl. zwölfwöchiger
Heisshunger-Kur-Zeitplan),
Checklisten, Formulare und
Testrichtlinien**

**Rezepte und Menüs: Zwei
Wochen lang leckere Gerichte für**

jeden Heißhunger-Typ

Kochglossar

Anhang

Dank

Anmerkungen

Das süchtige Verlangen nach Essen und wie man es überwindet

**Einführung in die
»Heißhunger-Kur«**

Wahrscheinlich geht es Ihnen wie vielen Menschen unserer Zeit, die verzweifelt nach Antworten auf drei drängende Fragen suchen: »Warum kann ich nicht damit aufhören, das Falsche zu essen?«, »Warum kriege ich mein Gewicht einfach nicht in den Griff?« und »Gibt es irgendeine gesunde und dauerhafte Lösung?« Dieses Buch gibt Ihnen eindeutige, umfassende Antworten auf diese Fragen und zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie den Kampf beenden, Ihren Appetit zügeln und eine unnatürliche Gewichtszunahme stoppen können. Fangen wir damit an, einige der falschen Antworten über Bord zu werfen.

- Es ist kein rein mentales Problem. Sie sind kein unbeherrschtes, chaotisches Gefühlsbündel, das sich einfach einmal zusammenreißen sollte. *Den meisten Menschen* ist es nicht möglich, sich konsequent gesund zu ernähren, sich dauerhaft wohlzufühlen oder immer top auszusehen.
- Es liegt nicht an Ihrer Willenskraft. Mehr als 70 Prozent der US-Amerikaner (230 Millionen Erwachsene) sind derzeit trotz wiederholter und heroischer Bemühungen um eine Veränderung ihrer Ernährungsweise wider Willen