

Nuria Pape-Hoffmann

ACHTSAM SCHLANK

Wie du aus dem Diätkarussell aussteigst und
mit Leichtigkeit in ein neues Leben startest

riva

© 2022 des Titels »Achtsam Schlank« von Nuria Pape-Hoffmann (ISBN 978-3-7423-1827-5) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung: Abnehmen mit Achtsamkeit	5
Kapitel 1: Bye, bye, Diät-Karussell! Warum Diäten auf Dauer nicht funktionieren - und warum dies kein üblicher Diättratgeber ist	6
Kapitel 2: Die größten Abnehmhindernisse: Die wahren Gründe, warum du dein Wunschgewicht noch nicht erreicht hast	10
Kapitel 3: Was bedeutet »Achtsamkeit«?	14
Kapitel 4: Bevor du dich auf deine Reise machst: Wie dieses Buch aufgebaut ist und was du erwarten darfst	20
Das »Achtsam schlank«-Sechs-Wochen-Programm	25
Woche 1: Los geht's! Starte die Reise in ein diätfreies Leben	26
Woche 2: Erforsche dein Hunger- und dein Sättigungsgefühl	54
Woche 3: Hole dir den Genuss beim Essen zurück	96
Woche 4: Entdecke deine Wohlfühl-Ernährung	128
Woche 5: Befreie dich von emotionalem Essen	195
Woche 6: Stoppe die Selbstsabotage deiner Gedanken	236
Kapitel 5: Der Beginn von etwas Neuem	263
Danksagung	266
Literatur	268
Endnoten	271