

ALLEN CARR

**Endlich
Wunschgewicht!**

**Der einfache Weg, mit Gewichts-
problemen Schluß zu machen**

Aus dem Englischen
von Petra Wackerle

Mosaik
bei GOLDMANN

Inhalt

Einführung	9
1. ALLEN CARR'S EASYWAY* - Der leichte Weg zum Wunschgewicht	11
2. Das Eichhörnchen.	23
3. Meine Behauptung	27
4. Warum Diäten nicht funktionieren können	29
5. Unsere Eßgewohnheiten.	32
6. Die unglaubliche Maschine.	50
7. Die intelligentesten Lebewesen auf diesem Planeten.	61
8. Der Fehler in der unglaublichen Maschine	68
9. Welches Gewicht möchten Sie gerne haben?	74
10. Nahrungsaufnahme und Verwertung/ Ausscheidung.	80
11. Warum essen wir?	84
12. Unsere Nahrungsaufnahme.	89
13. Was ist natürliche Nahrung?	94
14. Das Plastikkorb-Syndrom	98
15. Wie unterscheiden Tiere zwischen Nahrung und Gift?	106
16. Woher wissen wir, wann wir essen und wann wir damit aufhören sollen?	111

17. Die wichtige Verbindung zwischen Hunger und Geschmack116
18. Die unglaubliche Vielfalt an Nahrung120
19. Die Junk-Food-Toleranz123
20. Die Lieblingsnahrung125
21. Wo ging es schief?129
22. Fleisch133
23. Milch und Milchprodukte141
24. Was essen Gorillas?148
25. Betrachten wir die Auswirkungen153
26. Vermeiden Sie konservierte Nahrung156
27. Raffinierte Nahrung161
28. Der richtige Zeitpunkt und die richtige Kombination163
29. Richtlinien für die richtige Kombination166
30. Getränke168
31. Wie machen wir die Gehirnwäsche rückgängig?179
32. Schokolade184
33. Fassen wir kurz zusammen188
34. Routine190
35. Essen Sie Obst, und zwar ausschließlich Obst zum Frühstück193
36. Wie sieht es mit anderen Mahlzeiten aus?195
37. Muß ich Vegetarier werden?198
38. Ein paar nützliche Tips201
39. Bewegung205
40. Schlußbemerkung209
Anhang213