

DEBRA  
WATERHOUSE

**Frauen brauchen  
Schokolade**

Lust-essen:  
den Signalen des Körpers  
vertrauen

Aus dem Amerikanischen von  
Renate Zeltner

**Mosaik**  
bei GOLDMANN

# Inhalt

Einleitung: Was Frauen brauchen?!?	9
1 Evas Segen: die weiblichen Eßgelüste	21
2 Ernährungsgewohnheiten und weibliche Schwermut	45
3 Der ON-Plan: Optimale Nahrung für Körper und Seele.	61
4 <i>Schritt 1:</i> Vertrauen Sie Ihren weiblichen Eßgelüsten.	83
5 <i>Schritt 2:</i> Entdecken Sie Ihre Lieblingsspeisen	113
6 <i>Schritt 3:</i> Finden Sie heraus, was Ihnen das höchste Eßvergnügen gibt	157
7 <i>Schritt 4:</i> Teilen Sie sich das Essen ein - denn das hebt die Stimmung.	181
8 <i>Schritt 5:</i> Halten Sie sich an Ihr optimales Eß-Programm	209
9 Der ON-Trainingsplan: Ihre Formel für weibliche Fitneß.	249
10 Wohlbefinden fürs Leben durch Kraft-Kost	275
Evas Segen	299
Glossar	301
Danksagung	308
Register	311