

Alfred Bierach

Schlank im Schlaf

**durch vertiefte Entspannung
Die SIS-Methode**

Econ Verlag • Düsseldorf • Wien

Inhalt

Warum schlank werden?	7
Zur Beachtung	10
<i>1. Teil: Die Methode</i>	
Eine Begegnung, die mein Leben veränderte	15
Guter Wille gegen schlechte Gewohnheiten	23
Essen und Trinken - theoretisch	40
Erfolgskybernetik	58
Vertiefte Entspannung	75
Von der Theorie zur Praxis	86
Tiefer in die vertiefte Entspannung	99
über den Unsinn der Schlankheitskuren	118
<i>2. Teil: Tabellen</i>	
Normal-, Ideal- und Übergewicht	131
Durchschnitts- und Idealgewicht Erwachsener	132
Gehalt verschiedener Nahrungsmittel an Hauptnährstoffen	134
Gewissensforschung	148