

NICOLE JÄGER
Die Fettlöserin

Eine Anatomie des Abnehmens

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort 9

Was bisher geschah 12

Der Morgen: Tod durch Dummheit 24

Ab auf die Kartoffelwaage 32

Was hat dich bloß so ruiniert? 36

Entscheidungen – schnitz dich schlank! 47

Die 2-Prozent-Ftau 62

Aller Anfang ist Blutwurst 74

Wie geht eigentlich Abnehmen? 81

Der Dreiklang des Schwachsinnns 88

Mythos Diät vs. Fab Five 99

Ananas und ihr Bullshit-Enzym 110

Ich bin eine Crack-Hure 118

Let's Talk About Fat, Daby 143

Wer abnehmen will, muss essen 151

Arsch hoch, Baby! 170

Problemzone Badeanzug 178

Jo-Io-Effekt go home! 188

Hey Plateau, du Arschloch! 197

Der Dealer meines Vertrauens 208

Hellblau verarscht 214

Wenn einer eine Reise tut 220

Fresse halten! 227

Hilfe, mein Abnehmcoach ist fett! 237

Eisdienstühle – eine Odyssee im Zeitraffer 249

Wie haben Dicke eigentlich Sex? 254

Scheiß auf Motivation, nimm das Einhorn! 258

Nachwort 266

Danksagung 276