

DIRK DIEFENBACH

# ABSPECKEN KANN JEDER

*Wie du ganz ohne Verzicht abnimmst  
und dein Wunschgewicht erreichst*

© 2022 des Titels »Abspecken kann jeder« (ISBN 978-3-7423-1832-9) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.rv-vg.de](http://www.rv-vg.de)

**riva**

# INHALT

<b>Eine kurze Einführung . . . . .</b>	<b>7</b>
Das bin ich .....	8
Warum wirklich <i>jeder</i> abspecken kann.....	12
Die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung .....	16
Ernährungsmythen.....	20
Stolpersteine aus dem Weg räumen .....	27
Warum so viele Menschen trotz allem nicht abnehmen .....	33
<b>Wie du anfangen kannst . . . . .</b>	<b>41</b>
Drücke den Resetknopf und konzentriere dich voll auf die negative Energiebilanz .....	42
Sei offen für Neues .....	51
Ab jetzt jeden Tag etwas tun! .....	52
<b>Los geht's! . . . . .</b>	<b>55</b>
Dein Warum .....	56
Suche dir Unterstützung .....	64

© 2022 des Titels »Abspecken kann jeder« (ISBN 978-3-7423-1832-9) by riva Verlag  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

---

Setze dir ein realistisches Ziel .....	69
Verbanne Verzicht von deinem Abspeckweg .....	80
Stelle die Zufriedenheit in den Fokus .....	83
Umgang mit Herausforderungen .....	93
Ändere deine Beziehung zur Waage .....	103
Ganzheitlich denken und was das bedeutet.....	120
Mache kein »Programm«, sondern finde deinen Weg .....	127
Tracke deine Lebensmittel .....	133
Integriere Planung in dein Leben .....	143
Baue Bewegung in deinen Alltag ein .....	149
Dein Mindset – im Kopf fängt alles an.....	157
Schlafen – warum eigentlich? .....	162
Coaching als deine einzige Abkürzung .....	170