

# Inhalt

<b>Warum nehmen wir im Winter zu?</b> .....	<b>3</b>
<b>Ändern Sie Ihr Denken!</b> .....	<b>4</b>
<b>Der „Weihnachts-Deal“ – so bleiben Sie schlank</b> .....	<b>5</b>
<b>Machen Sie keinen Stress – denn Stress macht dick</b> .....	<b>6</b>
Weihnachten ohne Stress.....	6
Essens-Stress – Nein danke! .....	7
<b>Bewegung schützt Sie vor neuen Pfunden</b> .....	<b>9</b>
Fitness – auch wenn es dunkel ist .....	10
<b>Mehr Tipps</b> .....	<b>11</b>
Kein Hungern .....	11
Alkohol .....	11
Weihnachts-Shoppen .....	11
Aus den Augen – aus dem Sinn .....	11
Figurfalle „Einladung“ .....	12
Figurfalle Adventskaffee .....	13
Weihnachtsfeiern .....	13
Tipps für den Festtag .....	13
Nutzen Sie die Zeit zwischen den Tagen.....	14
Die „Jetzt-ist-alles-egal-Falle“.....	14
<b>Leckere Weihnachtsrezepte</b> .....	<b>15</b>
Fettarme Plätzchen .....	15
Sonstige Rezepte.....	17
<b>Die besten Fett-Spartipps</b> .....	<b>19</b>
<b>11 goldene Regeln für schlanke Feiertage</b> .....	<b>21</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>22</b>