

INHALT

Vorbemerkung 7

KAPITEL 1

Kaum zu glauben: eine Diät,
die wirklich funktioniert 9

KAPITEL 2

Im Labyrinth der Diäten und
Schlankheitsrezepte 14

KAPITEL 3

Die Revolution der
Diätwissenschaft durch die Monti-
gnac-Methode:
Warum herkömmliche Diäten
nicht funktionieren 19

KAPITEL 4

Das Geheimnis
der Montignac-Methode:
Sich satt essen, schlank werden
und ... schlank bleiben! 30

KAPITEL 5

Bevor Sie beginnen:
Was Sie über die verschiedenen
Nahrungsmittel wissen sollten 35

KAPITEL 6

So berechnen Sie, ob Sie
übergewichtig sind 60

KAPITEL 7

Phase I der Montignac-Methode –
so können Sie rasch abnehmen 63

KAPITEL 8

Menüvorschläge für
eine Woche Montignac-Methode
(Phase I) 84

KAPITEL 9

Phase II – Schlank bleiben
und das Leben genießen –
die Montignac-Methode zur
Daueranwendung 95

KAPITEL 10

Auswärts essen und abnehmen –
die Anwendung der Methode im
Hotel und Restaurant 108

KAPITEL 11

Vom Sklaven der Esslust zum
Manager der eigenen Ernährung . 117

Anhang

- Der Sinneswandel
der modernen Medizin:
Neue Studien bestätigen
die Wirksamkeit der
Montignac-Methode 122
- Register 129
- Bibliographie 140