

# INHALT

<b>Vorbermerkung .....</b>	<b>7</b>
<b>KAPITEL 1</b>	
Kaum zu glauben: eine Diät, die wirklich funktioniert .....	9
<b>KAPITEL 2</b>	
Im Labyrinth der Diäten und Schlankheitsrezepte .....	14
<b>KAPITEL 3</b>	
Die Revolution der Diätwissenschaft durch die Monti- gnac-Methode: Warum herkömmliche Diäten nicht funktionieren .....	19
<b>KAPITEL 4</b>	
Das Geheimnis der Montignac-Methode: Sich satt essen, schlank werden und ... schlank bleiben! .....	30
<b>KAPITEL 5</b>	
Bevor Sie beginnen: Was Sie über die verschiedenen Nahrungsmittel wissen sollten ....	35
<b>KAPITEL 6</b>	
So berechnen Sie, ob Sie übergewichtig sind .....	60
<b>KAPITEL 7</b>	
Phase I der Montignac-Methode – so können Sie rasch abnehmen ....	63
<b>KAPITEL 8</b>	
Menüvorschläge für eine Woche Montignac-Methode (Phase I) .....	84
<b>KAPITEL 9</b>	
Phase II – Schlank bleiben und das Leben genießen – die Montignac-Methode zur Daueranwendung .....	95
<b>KAPITEL 10</b>	
Auswärts essen und abnehmen – die Anwendung der Methode im Hotel und Restaurant .....	108
<b>KAPITEL 11</b>	
Vom Sklaven der Esslust zum Manager der eigenen Ernährung .	117
<b>Anhang</b>	
• Der Sinnenwandel der modernen Medizin: Neue Studien bestätigen die Wirksamkeit der Montignac-Methode .....	122
• Register .....	129
• Bibliographie .....	140