

Inhalt

- 05** / Starte jetzt durch!
- 06** / Gesunde Ernährung und Abnehmen
- 08** / Das WeightWatchers® Punktesystem
- 09** / Die ZeroPoint® Lebensmittel
- 10** / Bewegung im Alltag
- 12** / Eine Erfolgsgeschichte: Martina
- 16** / So nutzt du den 4 Wochen Power Plan
- 18** / Frühstück & Snacks
- 40** / Mittag- & Abendessen
- 154** / Register
- 160** / Impressum