

Inhalt

Teil I –	
Die 17-Tage-Diät	9
1. Geben Sie mir 17 Tage Zeit!	11
2. Verbrennen heißt das Zauberwort	38
3. Phase 1: Anheizen	67
4. Phase 2: Aktivieren	105
5. Phase 3: Austarieren	133
6. Phase 4: Ankommen	169
 Teil II –	
Die 17-Tage-Diät individuell angepasst	195
7. Streifzüge durch fremde Küchen	197
8. Strategien bei PMS	216

Teil III –	
Herausforderungen meistern	247
9. Ausgehen während der 17-Tage-Diät	249
10. Die liebe Familie	269
11. Unbeschwert feiern	283
12. Unterwegs mit der 17-Tage-Diät	300
13. Schichtarbeit mit der 17-Tage-Diät	315
14. Die besten Rezepte	336
15. Sagen Sie mal, Herr Doktor...?	354
Danksagung	379
Quellen und weiterführende Literatur	381
Register	391