

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wie alles begann.....	9
Wie ich zur Trennkost kam	10
Wichtige Wegbegleiter.....	10
Meine Diät-Erfahrungen.....	12
Ganz normal – oder schon zu dick?	17
Die Angst vor dem Dickwerden	18
Nicht jeder Dicke ist ein Vielfraß	18
Ihr ganz persönliches Wohlfühlgewicht	21
Macht Fett wirklich fett?	22
Kohlenhydrate – die wahren »Dickmacher«	24
Schlüsselsubstanz Insulin	27
Eiweiß – unverzichtbar	28
Wie Essen hungrig macht	29
Ausweg aus dem Blutzucker-Zickzack	32
Die GLYX-Tabelle	33
Der Genießerplan	37
Der gezielte Weg von dick nach dünn	38
Die drei Stufen des Genießerplans	39
Kalium hilft beim Abnehmen	41
Vergessen Sie das Trinken nicht	42
Einfach süßen ohne Zucker	42
Stevia – die süße Erfüllung	43
Ich mache das so	45
Die zehn Trennkost-Gebote	47

Schlemmen ohne Ende	49
Lebensmitteltabellen und Wochenpläne	50
Heißhunger-Attacken ade	50
Die Startwoche	53
Lebensmitteltabelle für die Startwoche	54
Wochenplan für die Startwoche	56
Rezepte für die Startwoche	58
Die Schlemmerwoche	108
Lebensmitteltabelle für die Schlemmerwoche	109
Wochenplan für die Schlemmerwoche	110
Rezepte für die Schlemmerwoche	112
Das Endlosprogramm	162
Das Basis-Prinzip: richtig kombinieren	163
Der große Kombiplan	166
Wochenplan für das Endlosprogramm	172
Rezepte für das Endlosprogramm	174
Der große Mengenplan	218
Der große Einkaufspläner	221
Literatur/Bezugshinweise	230
Ihr persönlicher Kontakt zur Autorin	231
Sachregister	232
Rezeptregister	234
Bildnachweis	239