

# INHALT

ZUR ENTSTEHUNG DIESES BUCHES 7

ÜBER DIE AUTOREN SILKE UND HEINER 8

ERFOLGSGESCHICHTEN 10

UNSERE METHODE 12

## ADIPOSITAS – URSACHEN UND THERAPIE 14

DIE ROLLE DER HORMONE 34

DIK GLEICH KRANK – KRANK GLEICH DIK? 38

FETTVERTEILUNGSSTÖRUNGEN 48

GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT 58

## SIEBEN WOCHEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN WERDEN 62

### ES GEHT LOS! 68

DEIN PLAN FÜR WOCHE 1 72

DEIN PLAN FÜR WOCHE 2 86

DEIN PLAN FÜR WOCHE 3 90

DEIN PLAN FÜR WOCHE 4 94

DEIN PLAN FÜR WOCHE 5 98

DEIN PLAN FÜR WOCHE 6 102

DEIN PLAN FÜR WOCHE 7 106

### DEIN TRAINING 110

DEINE ÜBUNGEN 114

### ABNEHMEN MIT GENUSS 138

DEINE REZEPTE FÜR WOCHE 1 141

DEINE REZEPTE FÜR WOCHE 2 UND 3 156

DEINE REZEPTE FÜR WOCHE 4 UND 5 184

DEINE REZEPTE FÜR WOCHE 6 212

DEINE REZEPTE FÜR WOCHE 7 226

REZEPTREGISTER 228