

# 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
DICK GLEICH KRANK – KRANK GLEICH DICK?	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