

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>KAPITEL 1:</b> Schlank mit Apfelessig — was ist das? .....	13
<b>KAPITEL 2:</b> Wie funktioniert die 7-Tage-Kur mit Apfelessig? .....	23
<b>KAPITEL 3:</b> JJs Erfolgstipps .....	43
<b>KAPITEL 4:</b> Nach der 7-Tage-Kur — mit Intervallfasten weiter abnehmen .....	51
<b>KAPITEL 5:</b> Noch schneller leichter — 5 Tricks für die 7-Tage-Kur mit Apfelessig .....	61
<b>KAPITEL 6:</b> Dranbleiben — 30 Rezepte für die Zeit nach der 7-Tage-Kur mit Apfelessig .....	71
<b>KAPITEL 7:</b> Häufig gestellte Fragen (FAQs) .....	129
<b>KAPITEL 8:</b> Begeisterte Reaktionen .....	135
<b>KAPITEL 9:</b> Apfelessig für Haushalt, Schönheit und Gesundheit .....	139
<b>KAPITEL 10:</b> Schlussbemerkung .....	151