

Inhalt

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