

## **4 VORWORT**

## **6 ENDLICH SICHER ABNEHMEN**

# **9 THEORIE**

---

- 10 ABNEHMEN UND GEWICHTHALTEN**
- 16 ABNEHMEN HEISST: ABSPECKEN**
- 21 DARAUF KOMMT ES AN**
- 22 DER EIWEISSFAKTOR**
- 32 MEINE SÄTTIGUNGSFORMEL**
- 40 MEIN FRÜHSTÜCKSFASTEN**
- 46 DER MENSCH BRAUCHT MUSKELN**

# **51 REZEPTE**

---

- 52 FRÜHSTÜCK**
- 80 SALATE**
- 90 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**
- 100 HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH & GEFLÜGEL**
- 130 HAUPTGERICHTE MIT FISCH**
- 152 SÜSSPEISEN & DESSERTS**

# **SERVICE**

---

- 170 BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELPEN**
- 171 SACHREGISTER**
- 172 REZEPTREGISTER**
- 176 IMPRESSUM, GARANTIE, LESERSERVICE**