

Kapitel 1. Vorher und Nachher	7
Kapitel 2. Gefährliche Liebschaften.....	15
Kapitel 3. Das Wasser des Lebens.....	23
Kapitel 4. Alles essen und trotzdem abnehmen.....	31
Kapitel 5. Süßes während der Diät.....	39
Kapitel 6. Tischlein deck dich. Essen und schlank bleiben	47
Kapitel 7. Das haben Sie jetzt davon!	55