

# INHALTSVERZEICHNIS

Achtung, Bauchfett gefährdet Ihre Gesundheit .....	4	<b>FRÜHSTÜCK</b>	<b>16</b>
Warum zu viel Bauchfett auf Dauer krank macht .....	6	So gelingt das Abnehmen .....	38
Wie steht es um meinen Bauchumfang? .....	8	<b>HAUPTGERICHTE</b>	<b>56</b>
Vorsicht, Fettleber! .....	10	Unsere besten Lebensmittel für eine schlanke Körpermitte .....	82
Mit dieser Ernährung rücken Sie dem Bauchfett zu Leibe .....	11	Trinken Sie sich schlank .....	106
Kleine Maßnahmen, große Wirkung .....	15	<b>KLEINE GERICHTE</b>	<b>128</b>
		Mit Eiweiß gegen Bauchfett .....	148
		Keine Angst vor Fett .....	168
		<b>SÜSSES</b>	<b>190</b>
		Vorsicht, Zuckerfallen! .....	204

Bauchfett ade: die richtige Ernährung .....	206
Was kuche ich heute? .....	208
Rezeptregister .....	210
Die Ernährungs-Docs .....	213
Impressum .....	214