

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 9 Suppenfasten – die Basics**
- 10 Suppenfasten statt Diät**
- 11 Was genau ist Suppenfasten?**
- 12 Raus aus der Insulinfalle**
- 14 Energiegeladen abnehmen und entsäuern**
- 15 Reichlich Wasser, Tee und frische Säfte**
- 17 Move your body**
- 19 Jetzt ist der ideale Zeitpunkt!**
- 20 Alles rund ums Suppenfasten**
- 20 Ein paar Dinge – und los geht's**
- 21 Kleine Wunder zur Unterstützung der Fastenwoche**
- 26 Die Fastentage im Überblick**
- 26 Der 1. Entlastungstag – erst mal runterkommen**
- 28 Der 2. Entlastungstag – bald geht es richtig los**
- 28 Der 1. richtige Fastentag – endlich Suppen**
- 30 2. Fastentag**
- 32 3. Fastentag**
- 33 4. Fastentag – heute wird's grün**
- 34 5. Fastentag**
- 35 6. Fastentag – zum letzten Mal Suppe**

- 36 1. Aufbautag
- 37 2. Aufbautag –
das Fastenbrechen feiern
- 41 **Fatburner-Suppenrezepte**
- 78 **Die Fatburner-Formel**
- 79 **Fatburner-Tipps für den Alltag**
- 80 **Gehen Sie Ihren Weg**
- 81 **Anhang**
- 82 **Register**
- 83 **Rezeptverzeichnis**