

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 entsäubern**
- 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