

Vorwort	6
Ein Traum ist unerlässlich	8
Manche nennen es Training	12
Wie geht's dem Fisch	14
Warum gesunde Ernährung und nicht Was ist gesunde Ernährung	15
Das Aquariumwasser	24
Der Wasserwechsel	26
Was ist das eigentlich, Stoffwechsel	28
Wie viele Kalorien verbrenne ich	36
Wenn Sie es ganz genau wissen wollen	38
Die verschiedenen Stoffwechselzustände	45
Starte das Stoffwechselfeuer	58
Medikamente	60
Hormone	64
Stoffwechselfeuer-Hormone	66
Wenn aus dem Goldfisch ein Wal wird	69
Allgemeine Ernährungsempfehlungen	72
Schlank oder krank durch Kohlenhydrate	76
Projekt Wunschhose	78
Die 3-2-1-Diät	82
Wie funktioniert's	84
Kurzbeschreibung	90
Rezeptvorschläge Ausleitungstage	94
Rezeptvorschläge Vitaltag	95
Rezeptvorschläge Schlanktag	101
Rezeptvorschläge Turbo-Stoffwechseltag	108
Training	118
Topfit in 20 Minuten	118
Fettverbrennungszyklus	126
Dank	128