

6 Vorwort

8 Meine Figur, mein Problem

Diätrevolution

16 Die Diätrevolution – Sprinten Sie Ihren Kilos davon

28 Blitzanleitung für Sie & Ihn

32 Der Fett-weg-Countdown: das Wichtigste auf einen Blick

Basiswissen

34 Basiswissen – Die Erfolgsformel der 24STUNDENDIÄT

40 Kohlenhydrate & Insulin – Basta mit Pasta!

46 Kurz und knapp: Insulin auf einen Blick

48 Eiweiß – Pro Protein!

54 Viel trinken – mit wenig Kalorien

Bewegung

○ Und Action! Was Bewegung bewirkt

○ FIT-Skala – Trainieren nach Gefühl

○ Tabelle: Ihr Grundlagenpuls

○ Tabelle: Ihre individuellen Trainingsbereiche

○ Intervallpläne – Volle Power für die schlanke Linie

○ Ausdauerpläne – An die Speckpölsterchen, fertig, los!

Einführung

- 88 Iss dich schlank – Über 70 leichte Fit-Rezepte
- 94 Food-Checkliste: So werden Sie zum Lebensmittelpfadfinder
- 96 Frühstück – Morgendliche Muntermacher
- 106 Mittagessen – Abwechslung auf den Tisch!
- 130 Snacks – Klein, fein und köstlich
- 138 Brotzeit – Stulle des guten Gewissens
- 148 Abendessen – So muss keiner hungrig ins Bett

Happy End

- 170 Weiter so! Kein Ende für Ihre Traumfigur
 - 182 Tabelle: Die große Fett-Checkliste
 - 184 Tabelle: Kalorien sparen beim Frühstück
 - 192 Die 12 besten Fatburner
 - 198 Welcher Ess-Typ bin ich?
 - 206 6 Blitzübungen für zwischendurch
-
- 210 Literaturverzeichnis & Register
 - 213 Vita Achim Sam & Prof. Dr. Michael Hamm