

- 6 Vorwort
- 8 Meine Figur, mein Problem

Diätrevolution

- 16 Die Diätrevolution – Sprinten Sie Ihren Kilos davon
- 28 Blitzenanleitung 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!

Ernährung

- 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