

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	4
ESSEN SIE SICH DOCH EINFACH SCHLANK - ABNEHMEN FAST WIE IM SCHLAF	8
DIE ENTWICKLUNG DER ESSGEWOHNHEITEN	12
DIE FETTZELLEN-ANZAHL: KEINE FESTE GRÖSSE	24
BAKTERIEN HELFEN BEIM ABNEHMEN	32
ZU VIEL, ZU FETT, ZU SÜSS...	38
DIE BESTEN ALLGEMEINEN TIPPS FÜR EIN SCHLANKES LEBEN	42
KOHLHYDRATARME SNACKS, DIE DEN ABNEHMERFOLG GARANTIERT NICHT ZUNICHTE MACHEN	52
NIEDRIGE ENERGIEDICHTE; DIE 30 ENERGIEÄRMSTEN LEBENSMITTEL	54
ALLTAGSTAUGLICHE TIPPS ZUM GESUNDEN ABNEHMEN	56
STÄNDIG IN BEWEGUNG	64
DIE KALORIENKILLER FATBURNER HITLISTE	77
WOCHENPLÄNE	84
ESSEN SIE SICH DOCH EINFACH SCHLANK!	88
FRÜHSTÜCKSIDEEN	89
PIKANTE SUPPEN	107
POWER-SALATE	124
VEGETARISCHE GERICHTE	134
PROTEIN-POWER-REZEPTE MIT FISCH UND FLEISCH	149
DEFTIGE FATBURNING ABENDMAHLZEITEN	173
CREMIGE DESSERTS & ANDERE LECKEREIEN, DIE SCHLANK MACHEN	187
KALORIENKILLER/FATBURNER-GETRÄNKE	207
DIE BESTEN KALORIENKILLER UND FATBURNER MIT IHRER WIRKUNG IM ÜBERBLICK	213
DIE GROSSE NÄHRWERTTABELLE	216
ADRESSEN, LITERATUR & QUELLEN	270
REGISTER	271
ÜBER DEN AUTOR	279
IMPRESSUM	280