

# 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
KOHLENHYDRATARME 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
WOCHEPLAN . . . . .	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