
AUF DAUER

— schlank —

08 KLARE REGELN, WENIG AUFWAND

In jeder Woche zwei Tage stark sein

12 WAS BRINGT MIR DIE 5:2-DIÄT?

Genuss beim Essen, ganz ohne Gier!

16 VOM KUGELRAUCH ZUM WASCHBRETT

Alles nur eine Frage der Fettverteilung

20 MIT MASSBAND UND TABELLE:

Wie dick ist eigentlich zu dick?

24 HARTE KERLE UND SCHÖNE FRAUEN

Für wen ist die 5:2-Diät geeignet?

27 DIE LEBENSPHASEN DES MENSCHEN

Männer sind so anders, Frauen auch!

31 WIE FÜHLT MAN SICH BEIM FASTEN?

Die meisten sind richtig gut drauf

35 MIT 5:2 MEHR SPASS AN BEWEGUNG

Unglaublicher Lohn für Muskelspiele

40 HALT, STOPP DAS ZIEL IST ERREICHT!

Straff und kräftig das Leben leben

— Einsteigen —

INS FASTEN

46 NA ENDLICH – ICH WERDE SCHLANK

Die Umsetzung im Alltag: Los geht's

50 HIER KOMMT IHR EINKAUFSKOACH

Lebensmittelauswahl für die Fastentage

54 BESTE TRICKS UND FESTE REGELN

Fasten – man sollte nur wissen, wie

58 VOM MONSTER ZUM KUSCHELTIER

Ab heute ist der Hunger mein Freund

66 WER SCHLÄFT, SÜNDIGT NICHT

Tiefschlaf ist die beste Hungerbremse

68 REZEPTE FÜR DIE FASTENTAGE

ENTSPANNT — genießen —

96 DIE RESTLICHEN 5 WOCHENTAGE:

Jetzt wird so gegessen wie gewohnt

100 KULINARISCHE LEIDENSCHAFTEN

Einkaufen für eine tolle Auswahl

104 90 GENIALE REZEPTE

ZUM NACHSCHLAGEN

170 Bücher und Adressen

172 Sachregister

174 Rezeptregister und Maßeinheiten