

# INHALT

- 7 Vorwort
- 8 Die Kraft der Natur
- 10 Natürlich abnehmen
- 12 So funktioniert es
- 14 Abnehmen im Frühling mit Wochenplan
- 16 Abnehmen im Sommer mit Wochenplan
- 18 Abnehmen im Herbst mit Wochenplan
- 20 Abnehmen im Winter mit Wochenplan
- 22 Lust zu tauschen?

## 24 FRÜHLING

Zartes Grün und junges Gemüse

## 52 SOMMER

Saftiges Obst und Gemüse satt

## 80 HERBST

Leuchtende Früchte und würziges Grün

## 108 WINTER

Knackige Nüsse und heimische Knollen

- 136 Mini-Glossar
- 138 Rezept- und Sachregister
- 144 Impressum