
Inhalt

- S. 4** **Vorwort**
- S. 7** **Wissen macht schlank**
- S. 8** **Hallo, GLYX!**
- S. 12** **GLYX steht auf fünf Beinen**
- S. 14** **Die Esslügen**
- S. 17** **Erfolgs-Maßnahme**
- S. 18** **Erfolgs-Geheimnisse**
- S. 22** **Einfach gute Laune**
- S. 24** **Xunt-Trends**
- S. 26** **Gewohnheits-Fallen**
- S. 29** **simple glyx: Die fünf Säulen**
- S. 30** **1. Säule: Essen und Trinken**
- S. 30** **GLYX-Fasten**
- S. 44** **Die Fett-Formel**
- S. 50** **Die Eiweiß-Formel**
- S. 58** **Hallo, Heißhunger!**
- S. 62** **(Heil-)Quellen**

S. 64 Natürlich ergänzen

S. 70 Guten simple-glyx-Tag!

S. 78 2. Säule: Entgiften

S. 81 Wenn Lebensmittel
zum Gift werden

S. 88 3. Säule: Embodiment

S. 92 4. Säule: Bewegung

S. 100 5. Säule: Entspannung

S. 107 Achtung, fertig, los: TUN!

S. 108 simple-glyx-Leitfaden

Geheimnisvoller Yogix

Das Fatburner-Programm

Der simple-glyx-Rezeptbaukasten

Genießerglück auf Vorrat

Gute-Laune-Frühstück

Leckere warme Hauptsachen

Kleine Zwischensnacks

Lauter kalte Köstlichkeiten

Süße Dessertträume

S. 156 Sachregister

S. 157 Rezeptregister

S. 157 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen

S. 159 Impressum

S. 160 Kleine glyx-Tabelle