

Inhalt

- 06** Vorwort von Dr. med. Ruediger Dahlke
- 08** Vegan, schlank und fit: der neue Dreisatz fürs Glück
- 16** Saft und Superfoods: Superhelden der Nahrungsmittel
- 19** Lebensmittel-Check: Top oder Flop?
- 20** Let's get started: So funktioniert's
- 22** Trainieren - aber richtig!
- 26** Veganes Frühstück
- 30** Aufstriche für die Brotzeit - prima für unterwegs!
- 32** Trainingsplan für vier Wochen
- 34** Rezepte und Workouts Woche **1**
- 58** Rezepte und Workouts Woche **2**
- 86** Rezepte und Workouts Woche **3**
- 112** Rezepte und Workouts Woche **4**
- 142** Tipps und weiterführende Links