

REZEPTE FÜR 34 DEN SCHLANKEN GENUSS

36 Tipps für Einkauf und Zubereitung

38 Kohlenhydrate für
den Warmstart in den Tag

40 Frühstücks-Baukasten

42 Die Rezepte – von Dinkelmüsli mit
Beerenjoghurt bis Tofucreme »Caprese«

54 »Happy Hour«:
Beim Mittagessen geht alles!

56 Schlank im Schlaf to go: Mittagessen
ohne Kochen

58 Die Rezepte – von fruchtigem
Puten-Sandwich bis Teigschnecken
mit Himbeersauce

100 Eiweiß für das Abnehmen im Schlaf

102 Schlank im Schlaf to go: Abendessen
ohne Kochen

104 Die Rezepte – von Sandwich »Kreta-
Style« bis Rhabarberkompott mit Quark

164 Auswahltable: Was darf ich essen?

168 Auswahltable: Was darf ich trinken?

169 Sachregister

170 Rezeptregister

174 Bücher und Adressen

176 Impressum

4 DAS SCHLANK- IM-SCHLAF-PRINZIP

6 Von Anfang an nachhaltig und
gesund abnehmen

8 Regisseure des Stoffwechsels:
Hormone

14 Abnehmen im Takt der Bio-Uhr

16 Schlank ist nicht gleich leicht

18 Gut versorgt:
Bausteine der Ernährung

26 Ruhe, bitte!
So schlafen Sie sich schlank

28 Kleine Auszeiten im Alltag

30 Mit Bewegung erfolgreich
auf Abnehmkurs

32 Was Sie schon immer über
SiS wissen wollten