

# REZEPTE FÜR 34 DEN SCHLANKEN GENUSS

---

## 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

- 36 Tipps für Einkauf und Zubereitung
- 38 Kohlenhydrate für den Warmstart in den Tag
- 40 Frühstücks-Baukasten
- 42 Die Rezepte – von Dinkel müsli 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 Auswahltafel: Was darf ich essen?
- 168 Auswahltafel: Was darf ich trinken?
- 169 Sachregister
- 170 Rezeptregister
- 174 Bücher und Adressen
- 176 Impressum