

Inhalt

6

Editorial Dr. med. Samuel Stutz

Die Erfolgsgeschichten

- 8** Die beste Erfindung auf Erden
- 12** Ein neues Lebensgefühl
- 14** «Ich fühle mich pudelwohl»
- 16** «Ich bin überglücklich»
- 20** «Ich bin total motiviert»
- 22** Ein genialer Ratgeber

- 26** «Sie schaffen es genauso wie ich»
- 30** «Ich könnte Luftsprünge machen vor Freude»
- 32** «Ich passe wieder in mein Hochzeitskleid»
- 36** «Für mich war das unglaublich»

Die 50 neuen Lektionen

- 42** Basta Pasta
- 46** Das Getreide für Linienbewusste
- 48** Brot ist kein Dickmacher
- 50** Abnehmbombe Bohnen
- 52** Der Trick mit der Suppe
- 54** Dickmacher Kaffee
- 58** Das beste Müesli aller Zeiten
- 60** Die Wahrheit über das Trinken
- 64** Die Wahrheit über Fructose

- 66** Der Trick mit dem Eiweiss
- 70** Freispruch für die Kartoffel
- 72** Dickmacher Café complet
- 74** Der Trick mit dem Fast Food
- 78** Die Wunderknolle zum Abnehmen
- 80** Die Wahrheit über das Ei
- 84** Schlankmacher Zucchini
- 86** Gemüse zum Frühstück
- 88** Der perfekte Mahlzeitenersatz

92	Die Buffet-Falle
94	Der Pausen-Trick
98	Der Apfel-Trick
102	Kalorien in der Nacht
104	Abnehmen im Schlaf
106	Der letzte Weckruf
110	Der Trick mit dem Kühlschrank
112	Werbung macht dick
114	Essen vor und nach dem Sport
118	Der Trick mit dem Traum
120	Der Trick mit dem Egoismus
124	Die Lizenz zum Schlanksein
126	Die Schwangerschaftsfalle
128	Das Einmaleins für Eltern
132	Generation Snack
134	Einkaufstourismus macht dick

138	Der Trick mit dem Ziel
140	Abnehmen durch Achtsamkeit
144	Der Trick mit den Minitricks
146	Der Trick mit dem Ritual
148	Der Trick mit der Sünde
152	Der Trick mit dem Willen
154	Der Trick mit dem Sex
158	Der Trick mit dem Intervalltraining
160	Schluss mit der Selbstverachtung
162	Diskriminierung macht dick
164	Einsamkeit macht dick
168	Die Falle mit den Schuldgefühlen
170	Vom Mythos der Selbstdisziplin
172	Der Weg aus der Altersfalle
176	Die Wahrheit über Fasten
180	Eisenmangel macht dick

Die Angebote

182	Schritt- und Kalorienzähler
184	Springseil High Speed Rope
186	Minitrampolin Trimilin

188	Personenwaage
190	Mahlzeitenersatz InShape
192	Die Aeschbacher-Diät Band 1