

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wie alles begann	8
Wie ich zur Trennkost kam	10
Wichtige Wegbegleiter	10
Meine Diät-Erfahrungen	11
Ganz normal – oder schon zu dick?	14
Die Angst vor dem Dickwerden	16
Nicht jeder Dicke ist ein Vielfraß	16
Ihr ganz persönliches Wohlfühlgewicht	18
Macht Fett wirklich fett?	19
Kohlenhydrate – die wahren »Dickmacher«	21
Schlüsselsubstanz Insulin	23
Wie Essen hungrig macht	26
Ausweg aus dem Blutzucker-Zickzack	28
GLYX-Tabelle	29
Der iss.dich.schlank.- Genießerplan	30
Der gezielte Weg von dick nach dünn	32
Kalium hilft beim Abnehmen	35
Vergessen Sie das Trinken nicht	35
Spezial: Ein Erfahrungsbericht	36
Einfach süßen ohne Zucker	38
Stevia – die süße Erfüllung	38
Ich mache das so	40
Die Grundprinzipien des Programms	41

Schlemmen ohne Ende	42
Lebensmitteltabellen und Wochenpläne	44
Heißhunger-Attacken ade	44
Die iss.dich.schlank.-Startwoche	46
Lebensmitteltabelle für die Startwoche	47
Wochenplan der Startwoche	48
Rezepte für die Startwoche	50
Die iss.dich.schlank.-Schlemmerwoche	68
Lebensmitteltabelle für die Schlemmerwoche	69
Wochenplan der Schlemmerwoche	70
Rezepte für die Schlemmerwoche	72
Das iss.dich.schlank.-Endlosprogramm	88
Das Basis-Prinzip: richtig kombinieren	90
Lebensmitteltabelle für das	
iss.dich.schlank.-Endlosprogramm (Kombiplan)	92
Wochenplan des Endlosprogramms	96
Rezepte für das Endlosprogramm	98
 Ich fühl mich wohl wie nie	 138
Den Genießerplan abrunden	140
Easy Fitness – Gymnastik so ganz nebenbei	140
Wellness – Balsam für die Seele	145
Das Beauty-Programm	147
 Anhang	 150
Kopiervorlage iss.dich.schlank.-Einkaufsplaner	150
Literatur	156
Hilfreiche Adressen	156
Ihr persönlicher Kontakt zur Autorin	157
Register	158
Impressum	160