

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