

Inhalt

Einführung: Abnehmen – der Durchbruch	9
Teil I – Der Durchbruch mit der 17-Tage-Diät	21
1. Geben Sie mir 17 Tage Zeit!	23
2. Verbrennen heißt das Zauberwort	49
3. Konturenfutter: Nährstoffe nach Maß	79
Teil II – Die Phasen der Fettverbrennung	87
4. Durchbruch durch Kurzzeitfasten	89
5. Phase 1: Anheizen	102
6. Phase 2: Aktivieren	140
7. Phase 3: Austarieren	168
8. Phase 4: Ankommen	205
Teil III – Die 17-Tage-Diät individuell angepasst	229
9. Streifzüge durch fremde Küchen	231
10. Strategien bei PMS	248

Inhalt

Teil IV – Herausforderungen meistern	277
11. Ausgehen während der 17-Tage-Diät	279
12. Die liebe Familie	298
13. Unbeschwert feiern	312
14. Unterwegs mit der 17-Tage-Diät	327
15. Schichtarbeit mit der 17-Tage-Diät	340
Teil V – Alles, was Sie brauchen	361
16. Ergänzungsmittel für die 17-Tage-Diät	363
17. 17 Minuten Bewegung nach Maß	378
18. Die besten Rezepte	398
19. Sagen Sie mal, Herr Doktor...? – Häufig gestellte Fragen	457
Dank	477
Quellen und weiterführende Literatur	478
Register	491