

7	Liebe Leserin, lieber Leser	94	4. Woche
11	Ihren Diabetes in den Griff bekommen	96	5. Woche
12	Basiswissen und häufige Irrtümer	98	6. Woche
26	Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker	100	7. Woche
36	Die Ernährung umstellen	102	8. Woche
50	Wie Protein-Shakes Ihnen helfen können	104	9. Woche
60	In Bewegung kommen	106	10. Woche
66	Telemedizinische Unterstützung	108	11. Woche
72	Motivationstraining	110	12. Woche
83	Ihr 12-Wochen-Programm	112	Wie es weitergeht
84	Ihre Erfolgskontrolle	117	Rezepte für Ihr 12-Wochen-Programm
88	1. Woche	118	So funktioniert die Ernährungsumstellung
90	2. Woche	122	Frühstücke
92	3. Woche	132	Hauptgerichte
		167	Service