

| | |
|--|---|
| 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 |