

# INHALT

Einleitung: Meine Geschichte

ix

<b>TEIL 1: DIE WAHRHEIT</b>	<b>3</b>
1. Entschlacken mit gesunden Nahrungsmitteln	5
2. Warum es funktioniert: Die metabolischen Detox-Prinzipien	22
3. Das richtige Essen: Nahrungsmittel, die entgiften und beim Abnehmen helfen	36
4. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause: Nahrungsmittel, die nicht entgiften	63
5. Der Prä-Tox	72
<b>TEIL 2: ABNEHMEN UND SICH TOLL FÜHLEN IN NUR 5 TAGEN</b>	<b>91</b>
6. Der 5-Tage-Plan	93
7. Detox für Männer	106
8. Kochen und entgiften: Die Detox-Rezepte	119
9. Kinderleichtes Entgiften: Tipps und Tricks	166
<b>TEIL 3: GESUNDE GEWOHNHEITEN EIN LEBEN LANG</b>	<b>187</b>
10. Der Post-Tox: Die Sharp Lifetime Diet	189
11. Post-Tox-Mahlzeitenpläne	211
12. Entgiften Sie Ihren Lifestyle	225
Danksagung	238
Anhang A: Das 5-Tage-Tagebuch	240
Anhang B: Die Rezepte für die Sharp Lifetime Diet	241
Anhang C: Literaturhinweise	257
Index	260