

## 9 Endlich abnehmen!

10 Wenn das Gewicht zur Last wird

24 Sind die Gene schuld?

## 35 Jetzt will ich es wissen!

36 Der MetaCheck stellt sich vor

44 Der MetaCheck in der Praxis

## 55 Meta-Typ-gerechte Ernährung

56 Effektiv und nachhaltig abnehmen

68 So nimmt der Alpha-Typ leicht ab

78 Geeignete Diät-Arten für den Beta-Typ

86 Gewichtsreduktion beim Gamma-Typ

94 Einfaches Abnehmen beim Delta-Typ

## 103 Rezepte für die vier Meta-Typen

104 Frühstück

112 Mittagessen

124 Abendessen