

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