

# Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung Steuern Sie Ihren Stoffwechsel .....	12
Das Geheimnis des dauerhaften Gewichtsverlusts: Hormonelles Gleichgewicht.....	16

---

<b>Teil 1:</b> <b>Der Hormonstoffwechsel.....</b>	<b>21</b>
Kapitel 1    Lassen Sie mich raten – Ist es das, was mit Ihrem Körper passiert? .....	22
Kapitel 2    Machen Sie sich mit den Schlüsselfaktoren vertraut.....	51
Kapitel 3    Wie es so weit kommen konnte.....	90
Kapitel 4    Wie die Diät funktioniert.....	116

---

<b>Teil 2:</b> <b>Der Master-Plan.....</b>	<b>123</b>
Kapitel 5    Schritt 1 – Entfernen.....	124
Kapitel 6    Schritt 2 – Regenerieren.....	159
Kapitel 7    Schritt 3 – Das neue Gleichgewicht.....	201

<b>Teil 3:</b>	<b>Die Master-Hilfsmittel.....</b>	<b>217</b>
Kapitel 8	Die Lifestyle-Strategie des Masterplans .....	218
Kapitel 9	Der Master-Ernährungsplan und die Rezepte .....	252
Kapitel 10	Master-Heilmittel.....	278
Kapitel 11	Wie Sie mit Ihrem neuen Stoffwechsel umgehen .....	294
Kapitel 12	Die Master-Einkaufsliste .....	296

---

Danksagungen .....	304
Literatur .....	305
Stichwortverzeichnis .....	329