

Inhalt

PRINZIP	7	Low Carb –	
Schlank an einem Tag	8	Reduktion der Kohlenhydrate	38
Keine Diät	10	Eiweißpulver –	
Schluss mit den Ausreden:		die Extraportion zum Sattwerden	39
Werden Sie Ihr eigener Koch	12	Mit Plan Schritt für Schritt zum Ziel	40
Do it yourself:		Zutaten für einen perfekten Tag	40
Selber kochen macht glücklich	14	Die Essertypen	40
Besser essen, aber nicht weniger	16	Häufige Fragen	44
Die Ernährungsuhr	20	REZEPTE	47
Snacks – das Bedürfnis		Frühstück	48
nach Belohnung stillen	23	Mittagessen	66
Das können Sie zusätzlich tun	25	Abendessen	106
Muskelaufbau und mehr –		Snacks	136
mit Bewegung geht's besser	29	Patric Heizmann – persönlich	154
Aufwärmen	29	Rezeptregister	156
Training 1	29	Stichwortregister	158
Training 2	30	Impressum	160
Motivation – kleine Tricks,			
damit Sie nicht aufgeben	32		
Anders essen leicht gemacht	37		
Vegetarisch und vegan –			
ohne Fleisch und tierische Produkte	37		
Glutenfrei – auf Weizen verzichten	37		
Laktosefrei –			
Vorsicht vor Milchprodukten	38		
Fruchtzuckerunverträglichkeit –			
süßes Obst nur in Maßen genießen	38		