

Inhalt

PRINZIP	7
Schlank an einem Tag	8
Keine Diät	10
Schluss mit den Ausreden: Werden Sie Ihr eigener Koch	12
Do it yourself: Selber kochen macht glücklich	14
Besser essen, aber nicht weniger	16
Die Ernährungsuhr	20
Snacks – das Bedürfnis nach Belohnung stillen	23
Das können Sie zusätzlich tun	25
Muskelaufbau und mehr – mit Bewegung geht's besser	29
Aufwärmen	29
Training 1	29
Training 2	30
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
Low Carb – Reduktion der Kohlenhydrate	38
Eiweißpulver – die Extraption zum Sattwerden	39
Mit Plan Schritt für Schritt zum Ziel	40
Zutaten für einen perfekten Tag	40
Die Essertypen	40
Häufige Fragen	44
REZEPTE	47
Frühstück	48
Mittagessen	66
Abendessen	106
Snacks	136
Patric Heizmann – persönlich	154
Rezeptregister	156
Stichwortregister	158
Impressum	160