

AUF DAUER — schlank —

- 08 KLARE REGELN, WENIG AUFWAND**
In jeder Woche zwei Tage stark sein
- 12 WAS BRINGT MIR DIE 5:2-DIÄT?**
Genuss beim Essen, ganz ohne Gier!
- 16 VOM KUGELBAUCH ZUM WASCHBRETT**
Alles nur eine Frage der Fettverteilung
- 20 MIT MASSBAND UND TABELLE:**
Wie dick ist eigentlich zu dick?
- 24 HARTE KERLE UND SCHÖNE FRAUEN**
Für wen ist die 5:2-Diät geeignet?
- 27 DIE LEBENSPHASEN DES MENSCHEN**
Männer sind so anders, Frauen auch!
- 31 WIE FÜHLT MAN SICH BEIM FASTEN?**
Die meisten sind richtig gut drauf
- 35 MIT 5:2 MEHR SPASS AN BEWEGUNG**
Unglaublicher Lohn für Muskelspiele
- 40 HALT, STOPP, DAS ZIEL IST ERREICHT!**
Straff und kräftig das Leben leben

— Einstiegen — INS FASTEN

- 46 NA ENDLICH – ICH WERDE SCHLANK**
Die Umsetzung im Alltag: Los geht's
- 50 HIER KOMMT IHR EINKAUFSCOACHE**
Lebensmittelauswahl für die Fastentage
- 54 BESTE TRICKS UND FESTE REGELN**
Fasten – man sollte nur wissen, wie
- 58 VOM MONSTER ZUM KUSCHELTIER**
Ab heute ist der Hunger mein Freund
- 62 WER SCHLÄFT, SÜNDIGT NICHT**
Tiefschlaf ist die beste Hungerbremse
- 66 REZEPTE FÜR DIE FASTENTAGE**

ENTSPANNT

— genießen —

96 DIE RESTLICHEN 5 WOCHENTAGE:
Jetzt wird so gegessen wie gewohnt

100 KULINARISCHE LEIDENSCHAFTEN
Einkaufen für eine tolle Auswahl

104 90 GENIALE REZEPTE

ZUM NACHSCHLAGEN

170 Bücher und Adressen

172 Sachregister

174 Rezeptregister und Maßeinheiten