

---

# 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*
- 

## — Einsteigen — INS FASTEN

- 46 NA ENDLICH – ICH WERDE SCHLANK**  
*Die Umsetzung im Alltag: Los geht's*
- 50 HIER KOMMT IHR EINKAUFSCOACH**  
*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*
- 66 WER SCHLÄFT, SÜNDIGT NICHT**  
*Tiefschlaf ist die beste Hungerbremse*
- 68 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