

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 6 |
| Meine Geschichte | 7 |
| Ihr Weg | 10 |
| Die Geschichte der Trennkost | 13 |
| Diät oder Umstellung | 14 |
| Der Trennungsplan | 16 |
| Die Einteilung | 16 |
| Die Gruppen der Trennkost | 17 |
| Das Prinzip der Trennkost | 18 |
| Kohlenhydrat-Gruppe | 19 |
| Eiweiß-Gruppe | 21 |
| Neutrale Gruppe | 22 |
| Pausenzeiten zwischen den Mahlzeiten | 28 |
| Die Wiegekarte | 30 |
| BMI (Body-Mass-Index) | 32 |
| Extra kochen ist nicht notwendig | 36 |
| So gelingt es | 37 |
| Reduktionsphase | 38 |
| Kombinationen | 43 |
| Insulin | 45 |
| Der kleine Mann im Ohr | 47 |
| Fett – Alternativen | 48 |
| Sättigungsgefühl | 50 |
| Tipps zum Abnehmen | 51 |
| Die empfohlenen Mengen | 55 |
| Tagesablaufplan | 59 |
| Beispiele und Rezepte: | 62 |
| Brot- Brötchenmahlzeit | 64 |
| Müsli | 65 |
| Frühstück | 66 |
| Zwischenmahlzeit | 67 |
| Salate neutral | 69 |
| Hinweise für die medizinische Sicherheit | 71 |
| Große Trennungstabelle | 72 |