

# INHALT

Das Bauchfett-weg-Konzept 4

Kunterbunt essen 6

Viel bewegen 10

## Leckerer zum Abnehmen & Schlemmen 13

Lecker Frühstück 14

Mittagessen mit Energie 30

Leichtes zum Abendessen 64

2-Wochen-Speiseplan 80

## Fitness ganz ohne Stress 83

Ausdauer- & Krafttraining für einen flachen Bauch 84

Spazierengehen mit Extra-Kick 85

Die nächste Stufe: Walking 86

Laufen für (Wieder-)Einsteiger:innen 87

Radfahren in- & outdoor 88

Schwimmen ist Leichtigkeit pur! 89

Im Gleichgewicht: 10-Minuten-Workouts für BBP & Rücken 90

In der Ruhe liegt die Kraft: Yoga für den Bauch 130

Rezeptverzeichnis 138

Stichwortverzeichnis 139

Hinweise zum Buch 140