

# **INHALT**

**Das Bauchfett-weg-Konzept 4**

**Kunterbunt essen 6**

**Viel bewegen 10**

## **Leckeres 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**