

# Theorie

## 9 DAS IST VETOX

- 10 So haben wir VETOX entwickelt
- 11 Die Reise beginnt
- 11 Erste Erfolge
- 12 Die revolutionäre VETOX 5 + 2 - Formel
- 13 Extra: Die 5 Benefits von VETOX
  
- 14 Einfach genial: die Formel 5 + 2
- 15 Neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft
- 17 Das grüne VETOX- Universum
  
- 20 Auf das kommt's an: gesundes Gewicht
- 21 Die 7 Vorzüge von gesundem Gewicht
- 22 Der Body-Mass-Index
- 22 Kalorien: Was ist das eigentlich?

- 24 Ruheumsatz, Leistungsumsatz, Gesamtumsatz
- 26 Extra: Test: Was du schon immer über deinen Kalorienbedarf wissen wolltest
- 28 Warum Radikaldiäten nicht funktionieren
- 30 Extra: Diätmythen auf dem Prüfstand
- 32 Dos and Don'ts: Kohlenhydrathaltige Lebensmittel
- 33 Dos and Don'ts: Proteine
- 34 Dos and Don'ts: Fettreiche Lebensmittel
- 36 Was du für deinen Stoffwechsel tun kannst
- 36 Pflanzenbasiert essen: der beste Weg zum Abnehmen
- 37 Extra: Wie kann ich Bauchfett loswerden?
- 40 7 Tipps, um gesund abzunehmen
- 41 Mal ein kleiner Snack – ist das okay?
- 42 Extra: Lightprodukte, Zuckerersatz – darf's mal ein Extra sein?
- 44 Auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht
- 45 28-Tage-Abnehmplan mit Fokuswochen

# Rezepte

## 47 28-TAGE-PLAN

- 48 Woche 1: Den Darm vorbereiten
- 49 Ballaststoffe – Wunderwirker für den Darm
- 80 Woche 2: Die Sättigung optimieren
- 81 Achtsamkeit beim Essen
- 112 Karins Erfolgsgeschichte mit VETOX
- 114 Woche 3: Entzündungen reduzieren
- 115 Wie funktioniert's?
- 115 Den richtigen Fokus setzen

- 152 Woche 4: Ziele und Routinen schaffen
- 153 Gewinne Klarheit über deine Ziele
- 153 Entwickle Strategien
- 179 Extra: Wie du mit Genuss dein Wohlfühlgewicht halten kannst

# Service

- 182 Bücher, die weiterhelfen
- 183 Adressen und Links, die weiterhelfen
- 184 Sachregister
- 186 Rezeptregister
- 191 Impressum