

# 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