

## ***Power- Abspecken mit Trennkost***

---

**12**

Wie das Abnehmen gelingt

**22**

Los geht's: Die Gewichtsabnahme beginnt

**28**

Das Power-Abnehm-Programm

## ***Special***

---

**8**

Mein perfekter Abnehmtag

**36**

Kombi-Plan

**38**

Beispiel-Wochenplan

**40**

Mein individueller Wochenplan

## ***Schlanke Rezepte***

---

**45**

Frühstück warm und kalt

**55**

Mittagessen warm

**69**

Mittagessen kalt

**91**

Abendessen kalt

**109**

Abendessen warm

## ***Service***

---

**130**

Rezeptregister