

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