

Die Frage, mit der alles begann	8
Das Pilotprogramm mit 2700 Personen	9
Ist der Glukose-Trick etwas für dich?	10
Was ist Glukose noch einmal?	12
Das 4-Wochen-Programm	23
Falls du dich fragen solltest	26
Das Arbeitsheft	29
 WOCHE 1. HERZHAFTES FRÜHSTÜCK ...	 39
WOCHE 2. ESSIG	97
WOCHE 3. GEMÜSE-VORSPEISE	143
WOCHE 4. BEWEGUNG	219
 Hauptgerichte für jederzeit	 228
Desserts für jederzeit	254
SOS: Heißhungerattacke	270
Woche 4 abgehakt – was jetzt?	273
Quellen	279
Stichwortverzeichnis	280