

Inhalt

Abbildungsverzeichnis.....	9
Vorwort.....	11
1. Kapitel: Das kleine Einmaleins der Ernährung.....	17
2. Kapitel: Runter mit den Pfunden!.....	39
3. Kapitel: Die Vitalstoffversorgung sicherstellen	51
4. Kapitel: Die mentale Komponente.....	73
5. Kapitel: Ab in die Praxis: Ihr Einstieg in die Düll-Diät.....	87
6. Kapitel: Zusammenfassung.....	129
Endnoten.....	131
Quellen und weiterführende Literatur.....	133