

Inhalt

VORWORT.....	4
WARUM SIND WIR SO ÜBERGEWICHTIG?.....	7
Abnehmen geht NICHT so einfach, oder doch?.....	9
DER STOFFWECHSEL UND DAS GEWICHTS VERHÄLTNIS.....	10
SIE MÜSSEN DIE RICHTIGE EINSTELLUNG BEKOMMEN.....	12
DIE DIÄT DER UNTERNEHMEN UND DIE MODE DIÄTEN.....	15
ERSTE SCHRITTE.....	19
WAS JEDER ESSEN SOLLTE.....	23
VERBOTENE LEBENSMITTEL BEIM ABNEHMEN.....	26
Getränke.....	26
Verpackte Fertiggerichte.....	27
Brot.....	27
Konserven.....	28
Fleisch.....	28
Milchprodukte.....	29
Gemüse und Obst.....	29
WIE WIR RICHTIG EINKAUFEN FÜR IHRE DIÄT.....	30
BEWEGUNG UND ABNEHMEN.....	32
DIE RICHTIGEN EINZELÜBUNGEN.....	37
EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR DEN MUSKELAUFBAU.....	38
ÜBUNGEN GEGEN CELLULITE.....	39
ÄGLICHE BEWEGUNG FÜRS ABNEHMEN.....	40
ANDERE ÜBUNGSFORMEN.....	41
LERNEN SIE KALORIEN ZU ZÄHLEN.....	43