

# Inhalt

- 9** Danksagungen
- 11** *Einleitung*  
**Auch Sie haben Bauchmuskeln**  
Wie Sie Fett in Muskeln verwandeln
- 21** **Der *Sexy-Sixpack*-Spickzettel**
- 24** *Kapitel 1*  
**Fett ade – Sorgen ade**  
Sechs Gründe, weshalb ein flacher Bauch  
Aussehen, Körpergefühl und Lebenslust verbessert
- 51** **Das brauchen Sie für *Sexy Sixpack***
- 54** *Kapitel 2*  
**Warum *Sexy Sixpack*? Und warum jetzt?**  
Wichtiges zum Thema Ernährung
- 76** *Kapitel 3*  
**Fettverbrennung rund um die Uhr**  
Wie der Stoffwechsel die Figur bestimmt – und wie Sie  
den Stoffwechsel auf Trab bringen

- 93** *Kapitel 4*  
**Das Geheimnis von *Sexy Sixpack***  
Was macht Ihr Körper gerade mit der letzten Mahlzeit?
- 123** *Kapitel 5*  
**In sechs Wochen ein flacher  
und straffer Bauch**  
Der Woche-für-Woche-Plan
- 131** *Kapitel 6*  
**Der Verzicht auf Kohlenhydrate macht dick**  
Der Trend, der Ihre Gesundheit bedroht
- 144** *Kapitel 7*  
**Die Ernährung bei *Sexy Sixpack***  
Die Grundregeln einer gesunden Ernährung
- 162** *Kapitel 8*  
**Die zwölf Fitmacher von *Sexy Sixpack***  
So lassen die Fitmacher den Bauch schrumpfen
- 193** *Übrigens*  
**Ihr Gewicht ist nicht Ihre Schuld**  
Die Verführungen der Nahrungsmittelindustrie
- 201** *Kapitel 9*  
**Rezepte für *Sexy Sixpack***  
Schnelle und einfache Rezepte mit den Fitmachern

- 
- 236** *Kapitel 10*  
**Sexy Sixpack im Alltag**  
Wie der Ernährungsplan Ihr Leben vereinfacht
- 246** *Kapitel 11*  
**Noch schneller Fett verbrennen**  
Wie Körpertraining Fett schmelzen lässt  
und Muskeln aufbaut
- 261** *Kapitel 12*  
**Das Sexy-Sixpack-Training**  
Der einfachste und effektivste Trainingsplan  
Ihres Lebens
- 297** *Kapitel 13*  
**Das Bauchmuskeltraining**  
56 Übungen für die Bauchmuskeln
- 359** Und so geht es weiter
- 361** Nährwertangaben für gängige Lebensmittel
- 376** Glykämische Last für häufige Lebensmittel
- 378** Register