

Inhalt

VORWORT

Schlank sein, schlank werden
als Lebensziel?

6

Quickstart

46

Die Daumen-hoch-Liste

50

THEORIE

Warum Fettpolster so gefährlich sind

8

Auch vermeintlich Schlanke sind gefährdet

10

Warum es sich lohnt, den Darm zu sanieren

12

Erfahrungsberichte

16

Wenig Zeit ist keine Ausrede

30

Der Faktor Bewegung

32

Phase 1

34

Phase 2

42

Der Booster: optionaler Fastentag

43

Die Zeit danach: Phase 3

44

REZEPTE

Phase 1

52

Phase 2

142

Bonusrezepte

194

Fastenrezepte

198

ANHANG

Zutatenregister

203

Rezeptverzeichnis

206

Stichwortliste

207

Impressum

208