

INHALTSANGABE

Einführung	4
Warum sind wir so übergewichtig?	6
Stoffwechsel und Gewicht	9
Die richtige Einstellung bekommen	12
Diät-Unternehmen und Mode-Diäten	15
Erste Schritte	19
Was man essen sollte	23
Verbotene Lebensmittel beim Abnehmen	27
Einkaufen für Ihre Diät	32
Bewegung und Abnehmen	34
Einzelübungen	40
Übungen für den Muskelaufbau	41
Übungen bei Cellulite	42
Walking fürs Abnehmen	43
Andere Übungsformen	44
Kalorien zählen	47
Leckere Rezepte	51
Nachwort	68

Empfehlung

Der GRATIS-Kredit

= das Darlehen, das sich selbst tilgt:

www.jeden-tag-reicher.com/gkeb/