

6		26 Finden Sie Ihren Abnehm-Typ	40 Heißhunger auf Süßes ausbremsen	56 Jeder Schritt zählt
7	Wann muss der Speck wirklich weg?	27 Nutzen Sie Ihre Motivation	41 Überlisten Sie die Naschkatze in sich	57 Ran an die Muckis
8	Warum der Apfel das Problem ist	28 Entwickeln Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie	41 Versteckte Fette meiden	59 Bei Atem bleiben
10	Ihr Körper kann nicht aus seiner Haut	29 Vertreiben Sie Ihren inneren Schweinehund	42 Setzen Sie auf Volumetrics	59 Lassen Sie Ihre Hormone tanzen
11	Blitzdiäten, zum Scheitern verurteilt	30 Vergessen Sie strenge Verbote	44 Ballaststoffe als Satt- und Schlankmacher	60 Stress lass nach
14	Was eine gute Diät leistet	31 Auf den Bauch hören	45 Bitter macht schlank!	61 Schlafen Sie sich schlank
15	Nutzen Sie Ihren Biorhythmus	31 Aufs Hungergefühl achten	46 Mit Schärfe schlank schwitzen	62 20 Minuten für Ihre Figur
17	Entschärfen Sie Kalorienbomben	32 Ihr bester Kumpel: das Sättigungsgefühl	46 Eiweiß heizt an	63 Rote Teller bremsen Ihren Hunger
18	Machen Sie den Ernährungs-Check!	33 Figurfrage »Appetit«	47 Entdecken Sie den Kombi-Trick	63 Einladungen? Kein Problem!
22		34 Satt in den Tag starten	48 Fatburner Kalzium	64 Überlisten Sie Ihr Unterbewusstsein
23	Auf zur neuen Figur!	35 Zwischenmahlzeiten klug wählen	49 Milchprodukte	65 Keine Angst vor Rückfällen
23	Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt	35 Figurfrage: Essen auf die Schnelle	50 Kilo-Killer aus dem Meer	66 Der ultimative Kilo-Killer-Tag
24	Vorsicht vor zu hohen Erwartungen	36 Auf natürliche Lebensmittel setzen	51 Meiden Sie Glutamat	66 Der perfekte Start
25	Holen Sie Ihr Umfeld ins Boot	37 Gute Kohlenhydrate essen	51 Trinken Sie sich schlank	69 Mahlzeit! Gerichte fürs Büro
25	Checken Sie Ihre Gewohnheiten	37 Augen auf beim Broteinkauf	53 Mineralwasser mit Kohlensäure	71 Stresshormone vertreiben
		38 Den Insulinspiegel nutzen	53 Grüner Tee fördert das Abspecken	72 Figurschmeichelnde Zwischensnacks
		39 Zuckerfreie Lebensmittel meiden	54 Dickmacher Alkohol?	74 Endlich Feierabend!
			55 Schützen Sie sich vor Übersäuerung	