

# INHALT

<b>CLEVER ABNEHMEN</b>	<b>6</b>
Intervallfasten	6
→ Die Grundlagen	6
→ Die Methoden	7
→ Die Wirksamkeit	8
Der Kombi-Turbo	10
Low Carb	10
→ Die Grundlagen	10
→ Die Methoden	11
Die Kombination macht's	11
<b>JETZT GEHT'S LOS</b>	<b>12</b>
So funktionieren die Rezepte	12
Umgang mit Hunger	13
<b>REZEPTE FÜR DIE FASTENTAGE</b>	
Frühstück	16
Mittagessen	22
Abendessen	34
<b>REZEPTE FÜR DIE FASTENFREIEN TAGE</b>	
Frühstück	50
Mittagessen	64
Abendessen	90
<b>GETRÄNKE FÜR ALLE TAGE</b>	<b>114</b>
2-Wochen-Plan	122
2-Wochen-Plan vegetarisch	124
Rezeptverzeichnis	126