

# INHALT

1	Einleitung	Seite 1
2	Wie entsteht Bauchfett und warum ist es schädlich?	Seite 3
3	Werden Sie Ihr Bauchfett los!	Seite 10
4	Lebensmittel, die empfehlenswert sind, um Fett am Bauch zu verbrennen	Seite 17
5	Nicht empfehlenswerte Lebensmittel, wenn Sie Fett verbrennen möchten	Seite 20
6	Sport	Seite 24
7	Selbstliebe und Ernährung	Seite 35
8	Was hat Schlaf mit Bauchfett zu tun?	Seite 40
9	Bewahren Sie Haltung!	Seite 44
10	Schlusswort	Seite 45