

Erfolgreich fünf Kilo abnehmen – aber wie?	5
Kalorien: beim Essen sparen, beim Sport vergeuden	6
10 Regeln für ein gesundes Abnehmen	10
Der Fahrplan zum Wunschgewicht	12
In 2 Wochen 5 Kilo weniger	15
In 3 Wochen 5 Kilo weniger	25
In 4 Wochen 5 Kilo weniger	35
In 6 Wochen 5 Kilo weniger	45
In 8 Wochen 5 Kilo weniger	55
In 10 Wochen 5 Kilo weniger	65
Rezepte zur Auswahl	75
Abnehmen macht mit Sport erst Spaß	109
Sport-Steckbriefe	112
Übungen	122
Diät-ABC	138
Zum Nachschlagen	141
Sachregister	141
Rezeptregister	141
Adressen und Bücher	143
Impressum	144