

JUDY VfcMOSCOVITZ
Die Keisdiät

**Die amerikanische
Erfolgsmethode zum schnellen
Abnehmen**

Bechtermünz Verlag

Inhalt

1. Die großartigste Diät der Welt	9
2. Wie die fette kleine Judy heranwuchs.	15
3. Der Ursprung der Reisdät	21
4. »TunSie's!«	29
5. Welches Gewicht ist für mich richtig?	37
6. Das Reis-Haus in Durham.	47
7. Die Reisdät: Phase 1.	55
8. Die Phasen 2 bis 5: Fortschritte.	85
9. Phase 6: Empfehlungen zum Schlankbleiben.	127
10. Körperliche Übungen.	151
11. Der Zeitfaktor: Wie lange dauert es?	157
12. Drei Leitsätze.	169
13. Fingerzeige und Tips.	181
14. Diätsünden.	195
15. Essen mit andern und außer Haus.	223
16. Schönheitschirurgie.	237
17. Nach der Diät	243
Anhang	249
Stichwortverzeichnis.	251