

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