

Jacqueline Fessel Margrit Sulzberger

Die schlanke Vollwertküche

Das 4-Wochen-Programm zum gesunden Abnehmen

AT Verlag

Inhaltsverzeichnis

7	Noch eine Diät? - Noch eine Diät!	26	Das4-Wochen-Schlankheitsprogramm
	Linie - Schönheit - Gesundheit		Woche 1:
	Versuch einer ganzheitlichen Betrachtung		Wochenplan, Rezepte
11	Der Mensch ist, wie er isst oder: Erkennen Sie sich selbst?		Woche 2:
			Wochenplan, Rezepte
			Woche 3:
			Wochenplan, Rezepte
			Woche 4:
			Wochenplan, Rezepte
14	Der persönliche Fragebogen	110	Kalorientabelle der verwendeten Zutaten
15	Das gehört auch dazu: Sport und Bewegung	113	Ein Schlusswort
16	Grundsätzliches zur Vollwert-Schlankheitsdiät	115	Rezeptverzeichnis
18	Unsere Vollwert-Diät Erklärungen - Tips - Anregungen: Frühstück Mittagessen-Salatteller Abendessen Gästemenü Wir sind eingeladen Sonntagsbrunch Getränke Zwischenmahlzeiten Auswärtsessen	118	Literaturverzeichnis
25	Was Ihr Vorratsschrank enthalten sollte		

