

MARION GRILLPARZER

DIE MAGISCHE

OH
JIPP
DAS KULTBUCH





Das Geheimnis der magischen Suppe	5	Vier Sterne-Köche kochen Kohl auf	19
Der Schlank-Hit der Prominenten	6	Eckart Witzigmann	20
Wer hat das Slim-Rezept ausgekocht?	6	> <i>Asiatische Kohlsuppe</i>	20
> <i>Das Original-Rezept</i>	7	Kolja Kleeberg	22
Die neue magische Kohlsuppe	8	> <i>Mediterrane Kohlsuppe</i>	22
Einfach loslöffeln und gute Laune tanken!	8	Christian Lohse	24
Was spricht für die Kohlsuppen-Diät?	8	> <i>Nordafrikanische Kohlsuppe</i>	25
Und was spricht dagegen?	9	Frank Buchholz	26
Die Slim-Magie, die dahinter steckt	10	> <i>Spitzkohlsuppe mit Pecorino und Basilikumöl</i>	27
Wiegen Sie zu viel?	10	Der Star auf dem Teller:	
Ein Dutzend goldene Regeln	12	Kohlweisheiten	28
1. Kohllälacarte	12	Aus den Tränen der Götter	28
2. Suppe satt	12	Kulinarisch viel diskutiert...	29
3. Thermoskannen-Mitnahmepflicht	12	Der Medizinball	29
4. Kein Tage-wechsle-dich	12	Die Kugel ist wirklich ein Tausendsassa	30
5. Viel trinken!	12	Kohl's Großfamilie	32
6. Plus Eiweiß	13	Kohl ganz praktisch	34
7. Plus Atmen & Bewegung!	13	Wann hat wer Saison?	34
8. Sieben Tage - und Schluss!	13	Lassen Sie sich keine alte Kugel andrehen	34
9. Ausnahme: Intervall-Diät!	13	Seien Sie in der Küche lieb zu ihm	35
10. Der ideale Termin	14	Das macht den Kohl nicht fett	35
11. Vitalstoffe gegen Fett	14	Kohl, der Globetrotter	36
12. Schlank mit Olivenöl	14	> <i>Borschtsch</i>	36
Magie auf Rezept	15	> <i>Sopes Maiörquines (Mallorquinische Kohlsuppe)</i>	37
Ein Interview mit Dr. Peter Schleicher	15	> <i>Caldo Verde (Grüne Suppe)</i>	38
		> <i>Soulfood- Topf mit Kohl</i>	39
		Lust auf Kohl im Kübel?	40
		Ein Kind der Sonne	40
		So wird's was mit dem Kohl	40





Start in die magische Woche

Zauberformel 1: GLYX niedrig	44
Im Banne des Zuckers	44
Dauerhaft schlank mit dem GLYX	44
Zauberformel 2: Fett wegatmen	46
Ihr Körper reagiert sauer	46
Die komplexe Atemübung	46
Zauberformel 3: FdH	48
Fett die Hälfte	48
Zauberformel 4: Eiweiß	50
Schlank mit Eiweiß	50
Zauberformel 5: Schmauen	51
Schmauen Sie sich schlank und gesund	51
Zauberformel 6: Trinken	52
Pölsterchen wegspülen	52
Zauberformel 7: Laufen & Co.	54
Bewegung statt Jo-Jo-Effekt	54
Laufen Sie den Pfunden davon	54
Für Faultiere: Trampolin	55
10 Minuten Mini-Workout	56
Sieben magische Tipps	58
Einkaufs-Checkliste	59
Die magische Woche	
Blick	
1. Tag: Obst	62
Fit in den Tag	62
> <i>Fatburner-Shake</i>	63
Zauberhafte Früchtchen	64
> <i>Obstrezepte</i>	64
Die Obst-Sache mit dem GLYX	65
Wählen Sie Obst der Saison	65

2. Tag: Gemüse	66
> <i>Fatburner-Drink</i>	67
> <i>Abends: Baked Potato</i>	67
Wunderbares Gemüse	68
> <i>Gemüserezepte</i>	68
3. Tag: Obst & Gemüse	70
Die Zauberformel für die Figur	70
Büro? Kein Problem!	70
4. Tag: Bananen	72
Schlank und fit ins Halbfinale	72
> <i>Eiweiß-Bananen-Shake</i>	73
5. Tag: Fisch/Geflügel	74
Auf zum fröhlichen Endspurt	74
> <i>Tomaten-Kabeljaufilet</i>	74
Eine Ode an die Tomate	74
Und eine Ode an den Fisch	75
6. Tag: Geflügel & Gemüse	76
Der Erfolg zeichnet sich ab	76
> <i>Hähnchenpfanne</i>	77
7. Tag: Reis & Gemüse	78
Mit Elan in die Zielgerade	78
> <i>Pilzrisotto</i>	78
Blitzschlank: Magic Weekend	80
So starten Sie Freitag	80
Das Wochenende auf einen Blick	80
Welches Obst & Gemüse?	82
Guten Morgen, Samstag!	83
> <i>Fatburner-Shake</i>	84
Bauch weg	84
Hallo, Sonntag!	85

Zielgerade zur Traumfigur

Intervall-Diät: So geht's	88
Warum der Intervall-Trick wirkt	88
Dinner-Canceling	89
Interview mit Dr. Johannes Wagner	89
Intervall-Tag 1	92
Intervall-Tag 2	94
Intervall-Tag 3	96
Intervall-Tag 4	98
Intervall-Tag 5	100
Intervall-Tag 6	102
Intervall-Tag 7	104
77 magische Tipps	106
So sagen Sie den Pfunden Ade	106
Fit & schlank ein Leben lang	106
Gedankliche Kost	106
Muskeln statt Speck	107
Zauberformel: Five a day	108
FdH: Fett die Hälfte	109
GLYX-Formel	109
Das Eiweiß-Mirakel	110
Body-Shaping	111
Schlank-Zauber Zeit	111
Simsala-Snacks	112
Fatburner von A bis Z	113

Zum Nachschlagen 114

Hilfreiche Adressen	114
Büchertipps	114
Die Rezepte auf einen Blick	115
Sachregister	116

