

Brigitte Ideal-Diät

Ihr persönliches Programm

Abnehmen
Fit werden
Schlank bleiben



16 Einsteiger-Diät

Psycho-Test



156 Lieblingssnacks

SIE MÖCHTEN ABNEHMEN. Sie haben schon ein paarmal Diät gemacht, aber die Erfolge haben nie lange vorgehalten. Sie essen einfach so gern. Vor allem Süßes. Doch genießen können Sie Ihre Lieblingsnacks oft nur noch mit schlechtem Gewissen. Wie kommen Sie aus diesem Dilemma bloß raus?

Dieses Buch enthält alles, was Sie dafür brauchen:

- einen großen Psycho-Test. So können Sie Ihren Esstyp herausfinden und erfahren, warum Ihnen das Abnehmen bisher so schwer fiel, S^ Strategien, wie Sie ungesunde Ess- und Lebensgewohnheiten verändern können, ohne auf Genuss und Entspannung zu verzichten,
- drei Diäten mit leckeren Gerichten sowie Snacks für zwischendurch, *
- über 60 Einzelrezepte - zum Variieren und für die Zeit nach der Diät,
- zwei Fitnessprogramme - ab jetzt ist Bewegung Ihr bester Verbündeter, I* die richtigen Antworten auf Fragen wie: Wie viel darf ich wiegen? Was bringen Schlankheitspillen? Hilft es, abends nichts mehr zu essen? Wo kann ich mich im Internet mit anderen austauschen?



76 Grüne Diät

108 Indoor

- 6 • **Vorweg**
So wird Essen wieder zum Genuss
- 10 • **Basics**
Gesund abnehmen mit der BRIGITTE-Diät
- 16 • **Einsteiger-Diät**
Das unkomplizierte Programm für Kochfaule
- 34 • **Einkaufsliste**
Einsteiger-Diät
- 36 • **Psycho-Test**
Welcher Esstyp sind Sie?
- 42 • **Auswertung**
- 46 • **Bunte Diät**
Abwechslungsreich essen mit Fleisch und Fisch
- 64 • **Einkaufsliste**
Bunte Diät
- 66 • **Spurensuche**
Warum wir immer wieder schwach werden
- 76 • **Grüne Diät**
Vegetarische Rezepte für jeden Geschmack
- 96 • **Einkaufsliste**
Grüne Diät
- 98 • **Vorratslisten**
für alle Diäten
- 100 • **Fitness**
Bewegung — Ihr Joker beim Abnehmen
- 102 • **Outdoor**
Laufen Sie sich in Form
- 108 • **Indoor**
Balance-Aerobic - das Programm für eine gute Figur
- 114 • **Zum Ausschauen**
Rezepte von A bis Z
- 138 • **Extras**
Snacks für den Hunger zwischendurch
- 142 • **Info**
Die wichtigsten Fragen rund ums Abnehmen
- 156 • **Lieblingsnacks**
So viel Fett steckt drin
- 157 • **Register**