

r

HANS FINCK • MICHEL MONTIGNAC

DIE  
MONTIGNAC-METHODE  
FÜR EINSTEIGER

ABNEHMEN OHNE ZU HUNGERN  
SCHLANK UND FIT FÜR IMMER

MIT SONDERTEIL:

So essen Sie gesund  
im deutschen, italienischen,  
griechischen, chinesischen  
und französischen  
Restaurant

ARTULEN VERLAG

# I N H A L T

Vorbemerkung.....	7	KAPITEL 8	Menüvorschläge für eine Woche Montignac-Methode (Phase I).....	84
KAPITEL 1		KAPITEL 9	Phase II - Schlank bleiben und das Leben genießen — die Montignac-Methode zur Daueranwendung.....	95
<b>Kaum</b> zu glauben: eine Diät, <b>die</b> wirklich funktioniert .....	9	KAPITEL 10	Sonderteil: So essen Sie gesund im Restaurant Auswärts essen und abnehmen - die Anwendung der Methode im Hotel und Restaurant.....	108
KAPITEL 2		KAPITEL 11	Vom Sklaven der Esslust zum Manager der eigenen Ernährung .	117
Im Labyrinth der Diäten und Schlankheitsrezepte.....	14	Anhang		
KAPITEL 3		• Der Sinneswandel der modernen Medizin: Neue Studien bestätigen die Wirksamkeit der Montignac-Methode.....		122
Die Revolution der Diätwissenschaft durch die Monti- gnac-Methode: Warum herkömmliche Diäten nicht funktionieren.....	19	• Register.....		129
KAPITEL 4		• Bibliographie.....		140
Das Geheimnis der Montignac-Methode: Sich satt essen, schlank werden und ... schlank bleiben!.....	30			
KAPITEL 5				
Bevor Sie beginnen: Was Sie über die verschiedenen Nahrungsmittel wissen sollten. . . .	35			
KAPITEL 6				
So berechnen Sie, ob Sie übergewichtig sind.....	60			
KAPITEL 7				
Phase I der Montignac-Methode - so können Sie rasch abnehmen ....	63			