

HARLEY PASTERNAK

SCHLANK MIT SMOOTHIES

Kurbeln Sie Ihren
Stoffwechsel an
und lassen Sie die
Pfund purzeln

INHALT

Danksagungen	07
Einleitung	09

Teil I

Eine neue Art der Diät

Kapitel 1	Warum Diäten scheitern	15
Kapitel 2	Warum die Pasternak-Diät funktioniert	31
Kapitel 3	Warum mixen?	41

Teil II

Die ersten 15 Tage vom Rest Ihres Lebens

Kapitel 4	Ein Überblick über die Pasternak-Diät	55
------------------	---------------------------------------	----

PHASE I

Kapitel 5	Die ersten Schritte	63
Kapitel 6	Die Zubereitung der Smoothies	87
Kapitel 7	Lernen Sie, sich zu bewegen	129

PHASE II

Kapitel 8	Der Übergang	143
Kapitel 9	Behutsam mit dem Krafttraining beginnen	153
	• Übungen	161

PHASE III

Kapitel 10	Den Weg bereiten	173
Kapitel 11	Das Krafttraining intensivieren	179
	• Übungen	183

Teil III

Der Rest Ihres Lebens

Kapitel 12	Früher und heute	193
Glossar	der Smoothie-Zutaten und ihrer Vorzüge	211
Rezepte	für K-Snacks	219
Rezepte	für E-Mahlzeiten	223