

ATTILA HILDMANN

**VEGAN
FOR FIT
GIPFELSTÜRMER**

DIE 7-TAGE-DETOX-DIÄT

PORTRÄTS JUSTYNA KRZYŻANOWSKA
FOOD-FOTOS HUBERTUS SCHÜLER

INHALT

**„VEGAN FOR FIT –
DIE 7-TAGE-DETOX-DIÄT“ –
DIE TURBOVARIANTE 6**

**DETOXEN – ALLES ANDERE
ALS ESOTERISCHES
GESCHWURBEL 8**

**ABSPECKEN MIT
REGELMÄSSIGEM ESSEN!
ZUR TRAUMFIGUR
OHNE HUNGERN UND
NOTFALLMODUS 10**

**WARUM „VEGAN FOR FIT –
GIPFELSTÜRMER“ LEICHTER
FÄLLT ALS ANDERE DIÄTEN 12**

CHALLENGER-ERFAHRUNGEN 14

**ERGEBNISSE DER
TESTPHASE 16**

**MUSKELN UND AUSDAUER,
ABER OHNE RISIKEN 18**

DEINE TO-DO-LISTE 20

INFOS ZU DEN REZEPTEN 22

REZEPTE 24

Quickstart 26

Shakes 28

TAG 1 Aufbruchstimmung 32

TAG 2 Ziel fokussieren 46

TAG 3 Durchhänger 60

TAG 4 Aufstehen, aufrichten 74

TAG 5 Erkenne, dass du es
schaffen kannst 88

TAG 6 Ziel vor Augen –
Blick zum Gipfel 102

TAG 7 Geschafft! Auf dem Gipfel 116

TRINKEN 130

**DER „VEGAN FOR FIT“-
PARCOURS 138**

MENTAL DETOXEN 150

LAST, BUT NOT LEAST 154

INDEX 158

HINWEISE UND IMPRESSUM 160