

Anita Frauwallner
mit Tanja Braune

DIE DARM-DIÄT

So programmieren
Sie Ihre Bakterien
auf *schlank*



INHALT

- 6 Warum der Darm wesentlich für ein gutes Leben ist
- 9 Der Mensch und seine 100 Billionen Freunde
- 12 Von guten und schlechten Kostverwertern
- 14 Im Porträt: Familie Dickmacher
- 17 Im Porträt: Die Patchworkfamilie Rank von Schlank
- 19 Gewichtsfaller Lifestyle: Wir brauchen Freunde!
- 20 Die nicht glorreichen Sieben – wenn's zu viel ist
- 29 Steinzeit oder Schlankmacher? So testen Sie Ihre Bakterien
- 31 Es gibt Unterstützung für Sie!
So werden Sie zum Fünf-Sterne-Hotel für gute Bakterien
- 40 Das gesunde Wohlfühlgewicht – und wie man weiß, was das ist
- 43 Schluss mit Jo-Jo

- 44 **DIE DARM-DIÄT**
- 46 Zwei Wege zum Erfolg – ein Ziel

- 49 **„FIGHT FOR YOUR WEIGHT“ – DER DIÄTSTART FÜR AMAZONEN**
- 64 Weitere Frühstückstipps – für vollen Low-Carb-Genuss an den Amazonentagen
- 68 Für Mittag und Abend – Rezeptideen ohne Kohlenhydrate für die Amazonentage

- 80 **SO VERWÖHNEN SIE IHRE SCHLANKMACHERBAKTERIEN**
- 82 Nichts geht mehr – die Abnehmstopper
- 84 Guten Morgen – das schmeckt in der Früh
- 90 Mahlzeit – Rezeptideen für den Mittagstisch
- 95 Feierabend – Genussvolles zum Tagesausklang

- 100 **BEWEGUNG: FREUT DEN DARM EBENSO WIE DIE FIGUR**

- 126 Rezeptregister
- 127 Einkaufsliste