

Dr. Hossein Askari

Die Gen-Diät

Ihren Stoffwechsel-Typ erkennen
und endlich schlank werden





9 Endlich abnehmen!

- 10 Wenn das Gewicht zur Last wird
- 24 Sind die Gene schuld?

35 Jetzt will ich es wissen!

- 36 Der MetaCheck stellt sich vor
- 44 Der MetaCheck in der Praxis

55 Meta-Typ-gerechte Ernährung

- 56 Effektiv und nachhaltig abnehmen
- 68 So nimmt der Alpha-Typ leicht ab
- 78 Geeignete Diät-Arten für den Beta-Typ
- 86 Gewichtsreduktion beim Gamma-Typ
- 94 Einfaches Abnehmen beim Delta-Typ

103 Rezepte für die vier Meta-Typen

- 104 Frühstück
- 112 Mittagessen
- 124 Abendessen