

INHALT

Fast-Metabolism-Erfolgsgeschichten.....	4
Vorwort.....	6

TEIL I	8
1 Lernen Sie Ihren Stoffwechsel kennen	10
Ich bin die Stoffwechselflüsterin	11
2 Wie sind Sie in der Übergewichtsfalle gelandet?	22
Wie Ihr Stoffwechsel funktioniert.....	23
3 Die Triebkräfte der Stoffwechselregeneration	42
Gehirn, Körpersubstanzen und Hormone	43

TEIL 2	60
1 Wie das Programm funktioniert	62
Eine Woche mit Nachwirkungen.....	63
2 Die Fast-Metabolism-Regeln	102
Dos & Don'ts.....	103
3 Im Fokus: Ihr Alltag	118
So lassen Sie die Diät für sich arbeiten.....	119

TEIL 3	142
1 In einem Monat zum Traumgewicht: Woche 1	144
Freier Fall	145
2 Noch drei Wochen zum Traumgewicht: Woche 2	154
Oh mein Gott!	155
3 Halbzeit: Woche 3	164
»Wenn du mich jetzt schon so schön findest ...«	165
4 Fast am Ziel: Woche 4	176
Endspurt.....	177

TEIL 4	186
1 Schneller Stoffwechsel in Aktion	188
Fast-Metabolism-Leben	189
2 Rezepte für vier Wochen	208
Rezepte für Phase 1.....	209
Rezepte für Phase 2.....	224
Rezepte für Phase 3.....	240

Alle drei Lebensmittellisten im Überblick.....	262
Sachregister	268
Rezeptregister.....	270
Impressum.....	272