

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Hederer, Anna Cavalius und Bärbel Schermer  
(ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



**THE  
BIGGEST  
LOSER®**

The title is rendered in a bold, blue, 3D-style font with white outlines. A yellow measuring tape is wrapped around the word 'BIGGEST', with numbers 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, and 33 visible. The background is a textured, orange brushstroke.

Die besten Rezepte  
zum Abnehmen

**riva**

# Inhaltsverzeichnis

Abnehmen mit Plan .....	5
Gezielt abnehmen – ein Wille, viele Wege.....	6
Besser essen, sicher abnehmen .....	12
Das muss drin sein .....	18
Dranbleiben ist alles .....	26
Mein eigener Wochenplan .....	28
Startschuss zum Sport! .....	31
Bewegung macht Laune .....	32
Und jetzt? Machen wir mobil!.....	34
Aus den Muskeln kommt die Kraft .....	38
Mehr Power durch Ausdauer .....	44
Mein eigener Trainingsplan .....	52
Rezepte für den ganzen Tag.....	57
Frühstück.....	58
Mittagessen .....	72
Abendessen .....	108
Snacks .....	140
Register.....	158
Bildnachweis.....	160