

JILLIAN MICHAELS

MARISKA VAN AALST | VORWORT VON DR. MED. CHRISTINE DARWIN

SCHLANK & SATT

MIT DER KRAFT DER HORMONE



© des Titels »Schlank & satt« (978-3-7423-0467-4)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung Steuern Sie Ihren Stoffwechsel	12
Das Geheimnis des dauerhaften Gewichtsverlusts: Hormonelles Gleichgewicht.....	16

Teil 1: Der Hormonstoffwechsel.....	21
Kapitel 1 Lassen Sie mich raten – Ist es das, was mit Ihrem Körper passiert?	22
Kapitel 2 Machen Sie sich mit den Schlüsselfaktoren vertraut.....	51
Kapitel 3 Wie es so weit kommen konnte.....	90
Kapitel 4 Wie die Diät funktioniert.....	116

Teil 2: Der Master-Plan.....	123
Kapitel 5 Schritt 1 – Entfernen.....	124
Kapitel 6 Schritt 2 – Regenerieren.....	159
Kapitel 7 Schritt 3 – Das neue Gleichgewicht.....	201

Teil 3:	Die Master-Hilfsmittel.....	217
Kapitel 8	Die Lifestyle-Strategie des Masterplans	218
Kapitel 9	Der Master-Ernährungsplan und die Rezepte	252
Kapitel 10	Master-Heilmittel.....	278
Kapitel 11	Wie Sie mit Ihrem neuen Stoffwechsel umgehen	294
Kapitel 12	Die Master-Einkaufsliste	296



Danksagungen	304
Literatur	305
Stichwortverzeichnis	329