

SILKE KAYADELEN | HEINER ROMBERG

# EXTREME *Verwandlung*

Das Abnehmprogramm für alle,  
die viel Gewicht verlieren möchten

**riva**

# INHALT

ZUR ENTSTEHUNG DIESES BUCHES	7
ÜBER DIE AUTOREN SILKE UND HEINER	8
ERFOLGSGESCHICHTEN	10
UNSERE METHODE	12

## ADIPOSITAS – URSACHEN UND THERAPIE 14

DIE ROLLE DER HORMONE	34
DICK GLEICH KRANK – KRANK GLEICH DICK?	38
FETTVERTEILUNGSSTÖRUNGEN	48
GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT	58

## SIEBEN WOCHEN, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN WERDEN 62

### ES GEHT LOS! 68

DEIN PLAN FÜR WOCHEN 1	72
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 2	86
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 3	90
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 4	94
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 5	98
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 6	102
DEIN PLAN FÜR WOCHEN 7	106

### DEIN TRAINING 110

DEINE ÜBUNGEN	114
---------------	-----

### ABNEHMEN MIT GENUSS 138

DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 1	141
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 2 UND 3	156
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 4 UND 5	184
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 6	212
DEINE REZEPTE FÜR WOCHEN 7	226
REZEPTREGISTER	228