

Ann Louise Gittleman

**Der SCHLÜSSEL zur
TRAUMFIGUR**

**Abnehmen und Entgiften mit dem
FAT FLUSH PLAN**

riva

INHALT

Vorwort von Dr. Barry Sears	10
Einleitung	12
1 Jemand wie Sie	17
Die Entstehung des Fat Flushs	18
Ziel: ein neuer Körper und ein neues Selbstbewusstsein	27
2 Fünf heimliche Dickmacher	28
Heimlicher Dickmacher Nr. 1: Ihre müde, vergiftete Leber	30
Heimlicher Dickmacher Nr. 2: das Fett, das keines ist	40
Heimlicher Dickmacher Nr. 3: die Angst vor dem Fett	51
Heimlicher Dickmacher Nr. 4: zu viel Insulin	57
Heimlicher Dickmacher Nr. 5: Stress	61
3 Der Fat Flush Plan: ein Kinderspiel	67
Phase 1: der zweiwöchige Fat Flush	71
Phase 2: der weiterführende Fat Flush	73
Phase 3: der Lifestyle-Ernährungsplan	73
4 Phase 1: der zweiwöchige Fat Flush	78
Gönnen Sie Ihrer Leber eine Pause	79
So sieht der zweiwöchige Fat Flush aus	80
Nahrungsmittel für die ersten beiden Wochen	82
Ihr Speiseplan für die ersten zwei Wochen	86
5 Phase 2: der weiterführende Fat Flush	97
Nahrungsmittel für den weiterführenden Fat Flush	99
Allgemeine Vorschläge für das Frühstück in Phase 2	102
Vorschläge für das Mittagessen in Phase 2	103
6 Phase 3: der Lifestyle-Ernährungsplan	104
Die Lebensmittel-Kombinationsregeln des Fat Flushs	105
Nahrungsmittel für den Lifestyle-Ernährungsplan	106
Der Lifestyle-Ernährungsplan	111
7 Die Macht des Rituals	119
Bewegung	119

Schlaf	133
Tagebuchführen	136
8 Unterwegs mit dem Fat Flush Plan	146
Mit dem Fat Flush auf Reisen	147
Zum Thema Brot	148
Gute Fette	149
Zu Besuch im Fast-Food-Lokal	151
Länderküche	152
Partys, Geschäftsessen und Feiertage	158
9 Die Einkaufsliste für den Fat Flush Plan	161
Bevor es losgeht	162
Phase 1: der zweiwöchige Fat Flush	163
Phase 2: der weiterführende Fat Flush	166
Phase 3: der Lifestyle-Ernährungsplan	167
Obst- und Gemüsewaschmittel	169
10 Rezepte	170
Frühstück	171
Hauptgerichte für das Mittag- oder Abendessen	174
Selbst gemachte Brühen und einfache Suppen	187
Gemüsebeilagen	190
Salatdressings	194
Würzmittel	195
Snacks	196
Nachspeisen	197
Empfehlenswerte Gewürzkombinationen	198
Wie man seine Leibgerichte Fat-Flush-kompatibel macht	200
Weitere Küchenhilfen	202
11 Häufig gestellte Fragen	203
12 Bezugsquellen	230
Quellen	237
Anhang – Fat-Flush-Tagebuch	252
Danksagung	255
Über die Autorin	257
Register	258