



9 Stoffwechsel-Diät 2.0: Das steckt dahinter

- 10 Warum eine neue Stoffwechsel-Diät?
- 18 Der wichtigste Baustein: die Kalorienbilanz
- 36 Hormone – die Sprache unserer Zellen
- 50 Neurotransmitter machen gute Laune
- 54 Alarm im Darm

58 Proteine –
Bausteine des Lebens

62 Häufiger Wunsch: Die Diät
soll schmecken

71 Stoffwechsel-Diät 2.0: So geht's

72 Ablauf der
Stoffwechsel-Diät 2.0

78 Die zwei Starttage

84 Phase 1: Express-Elimination
(Tage 1–14)



- 116 Phase 2: Rotation
(Tage 15–28)
- 158 Phase 3: die Reverse Diet
- 164 Phase 4: Ihre persönliche
Ernährung
- 170 Danksagung

» Exkurse

- 32 Was Sie über die Willenskraft
wissen sollten
- 80 Rezepte für die Starttage
- 114 Hilfe! Meine Waage zeigt zwei
Kilogramm mehr an!