7 Vorwort

9 Essen Sie sich zu einem gesünderen, schlankeren Ich!
10 Der Start in ein neues Ich

25 Tag 1: Der erste Tag Ihres neuen Lebens
27 Der erste Tag vom Rest Ihres Lebens

45 Tag 2: Essen à la Viva
47 Augen auf bei der Lebensmittelwahl

65 Tag 3: Die Kunst des Kauens
67 Kauen, kauen, kauen

85 Tag 4: Aktiv werden
87 Der Verdauung Beine machen

95 Tag 5: Frühstücken wie eine Königin
97 Ein royaler Start in den Tag

107 Tag 6: Rohkost nur vor 16 Uhr
109 Es geht voran …

117 Tag 7: Aufhören, wenn man satt ist
119 Genug ist genug!

129 Tag 8: Der frühe Vogel
131 Abendessen – bitte vor 18 Uhr

aus: Stossier u.a., Viva Mayr! (ISBN 9783830463634) © 2012 Trias Verlag

Tagesmenü

Was es an den einzelnen Tagen Leckeres zu essen und trinken gibt, erfahren Sie auf den Menükärtchen zu Beginn jedes Kapitels. Alle Rezepte finden Sie am Ende des Buches in einem separaten Kapitel zusammengefasst – guten Appetit und Viva!

aus: Stossier u.a., Viva Mayr! (ISBN 9783830463634) © 2012 Trias Verlag

141 Tag 9: Wasser marsch!
143 Platsch!

157 Tag 10: Besser verdauen
159 Blähbauch ade

175 Tag 11: Stressfrei esssen
177 Stress lass nach!

193 Tag 12: Hallo Basen, ciao Blähbauch
195 Das Gleichgewicht finden

213 Tag 13: Jünger aussehen und sich jünger fühlen
215 Zucker macht alt

225 Tag 14: Viva Mayr und Sie
227 Es ist vollbracht!

239 Rezepte
240 Viva-Mayr-Rezepte

287 Anhang

aus: Stossier u.a., Viva Mayr! (ISBN 9783830463634) © 2012 Trias Verlag