

- 7 **Ratzfatz ein paar Pfunde loswerden ...**
- 9 **Wie das Abnehmen gelingt**
- 10 **Runter mit den Pfunden**
- 10 So wirkt Almased
- 11 Wie macht Almased das?
- 12 Klick – Stoffwechsel umstellen
- 13 Ihr Powerprogramm: So geht's
- 18 **Das 4-Wochen-Programm**
- 18 Die 4 Wochen im Kurzüberblick
- 19 In Bewegung kommen
- 21 Wie Sie Ihrem Stoffwechsel zusätzlich Beine machen
- 22 Der Plan für die 1. Woche
- 23 Pläne für Wochen 2–4
- 24 Wenn der Motivation die Puste ausgeht
- 26 Ein Wort zu den Rezepten
- 29 **Ihre Abnehm-Rezepte**
- 30 **Shakes**
- 42 **Frühstücke**
- 50 **Warme Gerichte**
- 76 **Kalte Gerichte**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
kundenservice@  
trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748