

Inhaltsverzeichnis

2	Vorwort
4	Die Almased-Diät
5	Was ist Almased?
7	Wie wirkt Almased?
9	Die Almased-Phasen
15	Der Bikini-Notfallplan
17	Almased-Einkaufsratgeber
19	Los geht's – starten Sie direkt durch
20	So gelingt die Almased-Diät auf jeden Fall
21	Häufig gestellte Fragen für Anfänger
23	Meine Erfolgsgeschichte
24	Die Autorin stellt sich vor
25	In 14 Tagen 10 kg abnehmen? Geht das?
26	Wie ich mich jeden Tag motiviert habe
28	Der berühmt-berüchtigte Jojo-Effekt
29	So halte ich mein Gewicht bis heute
30	Rezepte, Tipps und Tricks
31	Rezepte für jeden Anlass
35	Tipps und Tricks rund um Almased
37	Shake-Variationen - so wird ihr Shake nicht langweilig
39	Spezielle Tipps für die Herren
40	Sport
41	Tolle Übungen in den Alltag integriert
42	Almased ohne Sport
43	Buchempfehlungen