

© des Titels »The Biggest Loser« von Markus Hederer, Anna Cavalius und Bärbel Schermer
(ISBN 978-3-7423-0194-9) 2017 by Riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter www.m-vg.de



**THE
BIGGEST
LOSER®**

The title is rendered in a bold, blue, 3D-style font with white outlines. A yellow measuring tape is wrapped around the word 'BIGGEST', with numbers 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, and 33 visible. The background is a textured, orange brushstroke.

Die besten Rezepte
zum Abnehmen

riva

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Abnehmen mit Plan | 5 |
| Gezielt abnehmen – ein Wille, viele Wege..... | 6 |
| Besser essen, sicher abnehmen | 12 |
| Das muss drin sein | 18 |
| Dranbleiben ist alles | 26 |
| Mein eigener Wochenplan | 28 |
| Startschuss zum Sport! | 31 |
| Bewegung macht Laune | 32 |
| Und jetzt? Machen wir mobil!..... | 34 |
| Aus den Muskeln kommt die Kraft | 38 |
| Mehr Power durch Ausdauer | 44 |
| Mein eigener Trainingsplan | 52 |
| Rezepte für den ganzen Tag..... | 57 |
| Frühstück..... | 58 |
| Mittagessen | 72 |
| Abendessen | 108 |
| Snacks | 140 |
| Register..... | 158 |
| Bildnachweis..... | 160 |