

Inhalt

Was Sie über Übergewicht, Hunger und Durst wissen sollten	9
Tips, die Ihnen das Schlankerwerden leichter machen	12
Gar nichts essen – geht das denn?	16
Die Schroth-Kur	18
Schlank durch die Wiederholungsdiät:	
dreimal täglich das gleiche	21
Die Scarsdale-Diät: abnehmen, ohne zu hungern	23
Müheles und gesund: ohne Fette gegen Fett	27
Köstlich für den Gaumen, gut für die Figur:	
die Spargeldiät.	29
Die Joghurtdiät: eine der einfachsten	31
Rank und schlank mit der Mayo-Diät	33
Die Haysche Trennkost: Einteilung ist alles	35
Mit Fleisch und Weißwein gegen Übergewicht	38
Brot, Wein und Käse: Leckerer gegen lästige Pfunde.	40
Quark macht schlank und stark	42
Die Apfelkur: Geheimtip für Leute mit starkem Willen	46
Die Humprik-Diät: »unrationell« essen	49
Eine Blitzdiät mit Trauben	52
Schlank nach dem Rezept von Dr. Felix	53
Biodiät: ein Jungbrunnen	57
Schlank durch Milch	60
Diät für starke Esser	62
Die Kartoffeldiät: eine tolle Kur für Ihre Taille	64
Die Milch-Brötchen-Kur	66
Buttermilch: gut für Figur und Schönheit	68
Die Nulldiät: der größte Schlankmacher.	70
Essen Sie sich schlank mit Brot!	72
Die Bircher-Benner-Diät: Rohkost und Müsli	74

Die Managerdiät	77
Schlank mit Salat	79
Die Hollywood-Diät	82
Die Gaylord-Hauser-Kur:	
für Freunde von Obst und Gemüse	85
So essen Sie sich topfit!	88
Die Kurzdiät für Eilige: Knabbern Sie Salate	98
Hoch lebe das Kraut oder: Sauer macht lustig	104
Sieben Tage – sieben Kuren	117
Mit Kartoffeln verschwinden die Pfunde	130
Ein Wochenende für die schlanke Linie	143
Drei Tage Obst und Gemüse:	
Vitamine machen munter	148
Für Naschkatzen: die süße Diät	154
Schlankmacher Nummer eins: Sauerkraut	159
Die Wilddiät: ein Genuß für Feinschmecker	162
Die Körnerdiät	164
Diät-Quiz	167
Die große Kalorien-/Joule-Tabelle	171