

DIE **ATTILA HILDMANN** 30-TAGE-CHALLENGE

VEGAN FOR FIT

VEGETARISCH UND CHOLESTERINFREI ZU EINEM NEUEN KÖRPERGEFÜHL


VEGAN FOR FIT

- Abnehmen und Gesundwerden beginnen im Kopf. **8**
- Wie anstrengend kann es werden? 30 Tage sind so kurz! **10**
- Der pflanzliche Turbo. Wie sich dein Leben in nur wenigen Tagen verändern wird **12**
- Misstrauen ist angebracht: An jeder Diät verdient jemand. **14**
- Warum ein erfolgreiches Abnehmprogramm keine Hungerdiät sein darf **18**

DIE CHALLENGE

- 30 Tage Urlaub für deinen Körper **22**
- Warum 30 Tage kein Weißmehl **24**
- Warum der Verzicht auf Zucker gar kein Verzicht ist **26**
- Welche Beschwerden sich bereits in 30 Tagen bessern können **28**
- Was dein Körper 30 Tage alles sicher nicht vermissen wird **30**
- Was „Superfoods“ leisten können **32**

MEHR IST GAR NICHT NÖTIG!

- Von Anfang an gut vorbereitet **40**
-  Quickstart **46**

REZEPTTEIL

- Raus aus dem Bett. Rezepte für morgens **50**
- Fit unterwegs. Rezepte für mittags und abends **78**
- Für zwischendurch. Rezepte für Snacks **164**
- Süße Highlights. Rezepte zur Belohnung **174**
- Tolle Drinks. Rezepte für Drinks **198**

IM RESTAURANT

- Wenn du nehmen musst, was da ist – im Restaurant **210**

LOS GEHT'S

- Ziele festlegen. Du musst wissen, was du willst! **214**
- Willst du abnehmen? **216**
- Willst du fit werden oder möchtest du eher Muskeln aufbauen? **218**
- Der Parcours **222**
- Die Ernährungs- und Einkaufsgrundregeln für die 30 Tage **230**

MOTIVATION

- So klappt es auch bei dir mit dem Abnehmen: Diskutiere nicht mit dir! **234**
- Don't waste your life! Zeit ist kostbar. Lerne, aktiv statt passiv zu denken. **236**
- Mehr als eine Diät **238**
- Arme Tiere, arme Menschen **240**
- Dein Leben ist ein Game – drück auf „Play“! **246**

ERFOLGSGESCHICHTEN

- Geteiltes Leid ist halbes Leid: In der Gruppe geht vieles leichter. **250**
- Jeder Einzelne zählt! **254**
- „Vegan for Fun“ **256**
- Challenge im WWW
- Biodealer und Community im Netz **257**

INDEX 258

DANK 262

IMPRESSUM 264