

fit
FOR FUN

HARLEY PASTERNAK
mit Myatt Murphy

DIE
5-FAKTOR-DIÄT
Essen Sie sich fit!



riva

© des Titels »Die 5-Faktor-Diät« (ISBN 978-3-86883-089-7)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Einleitung	10
Kapitel 1 Ein neuer Anfang	14
Kapitel 2 Mode-Diäten funktionieren nicht	18
Kapitel 3 Kohlenhydratarme Diäten funktionieren nicht	28
Kapitel 4 Die 5-Faktor-Diät funktioniert	38
Kapitel 5 5 Mahlzeiten am Tag sind entscheidend	50
Kapitel 6 Die goldenen Regeln der 5-Faktor-Diät	58
Kapitel 7 Die wichtigsten 5-Faktor-Lebensmittel	70
Kapitel 8 Einkaufen der 5-Faktor-Lebensmittel	90

Kapitel 9 Das neue 5-Faktor-Hollywood-Training	112
Kapitel 10 5-Faktor-Rezepte	142
Wochenplan	266
Kapitel 11 5-Faktor-Erfolgstagebuch	276
Rezeptverzeichnis	284
Danksagung	292
Über den Autor	294