

**DAS** Inge & Matthias Steiner  
**STEINER**  
**PRINZIP**

Danke an Dr. Bernd Dörr, Freund der Familie, Sportmediziner und Leibarzt von Matthias während seiner aktiven Zeit als Gewichtheber, und an Dr. Matthias Frank, den „Papst“ unter den Diabetologen und „Blutsbruder“, fürs Gegenlesen der medizinischen Inhalte.

Danke an unsere Eltern, dass sie uns mit viel Liebe und intuitiv mit dem richtigen Ess- und Bewegungsverhalten großgezogen haben.

**DAS** Inge & Matthias Steiner  
**STEINER  
PRINZIP**

Erfolgreich abnehmen  
ohne Hungern!

Vom Schwergewicht



zum Wohlfühl-Ich



























