

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b> .....                                                  | 10 |
| <b>1. WENN DIE PFUNDE ZURÜCKKOMMEN</b> .....                          | 12 |
| <b>2. DER JO-JO-EFFEKT – EIN ERBE AUS DER URZEIT</b> .....            | 15 |
| <b>3. UNSERE KÖRPERFABRIK</b> .....                                   | 18 |
| <b><i>Hormone – die unsichtbaren Strippenzieher</i></b> .....         | 18 |
| <i>Leptin – das Hungerhormon</i> .....                                | 22 |
| <i>Insulin und Zuckerstoffwechsel</i> .....                           | 24 |
| <i>Insulin- und Leptin-Resistenz</i> .....                            | 27 |
| <i>Die Schilddrüsenhormone – Taktgeber für den Stoffwechsel</i> ..... | 28 |
| <i>Die Sexualhormone</i> .....                                        | 30 |
| <i>Cortisol – Stress macht dick</i> .....                             | 32 |
| <i>Melatonin – gesunder Schlaf hält schlank</i> .....                 | 37 |
| <i>Ein Hormonspeicheltest bringt Klarheit</i> .....                   | 39 |
| <b><i>Stoffwechsel und Verdauung</i></b> .....                        | 40 |
| <i>Langsamer versus schneller Stoffwechsel</i> .....                  | 42 |
| <i>Der Darm hilft!</i> .....                                          | 42 |
| <i>Übersäuerung – Entgiftung – Entschlackung</i> .....                | 43 |
| <i>Der Grundumsatz</i> .....                                          | 47 |
| <i>Glykämischer Index</i> .....                                       | 49 |

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>4. ERNÄHRUNG – BEWUSST JA, VERZICHT NEIN!</b>                           | 50 |
| <i>Die moderne Ernährungspyramide</i>                                      | 51 |
| <i>Eiweiße, Proteine, Aminosäuren – Bausteine des Lebens</i>               | 53 |
| <i>Keine Angst vor Fetten</i>                                              | 58 |
| <i>Fettstoffwechsel – Cholesterin zu Unrecht verdammt</i>                  | 64 |
| <i>Wie Sie leere Kohlenhydrate vermeiden</i>                               | 67 |
| <i>Wie Sie nicht in die Zuckerfalle tappen</i>                             | 69 |
| <i>Kartoffeln, Reis und Co.</i>                                            | 72 |
| <i>Unser täglich' Brot – Verzicht nicht nötig</i>                          | 74 |
| <i>Die Milch macht's nicht</i>                                             | 76 |
| <i>Basta Pasta – welche Alternativen gibt es?</i>                          | 77 |
| <i>Soja – Trendpflanze mit Nebenwirkungen</i>                              | 79 |
| <i>Vitamine – Mineralien – Enzyme – Spurenelemente</i>                     | 80 |
| <i>Welche natürlichen Substanzen unterstützen Sie beim Schlankbleiben?</i> | 88 |
| <i>Welche Ernährungskonzepte wirken?</i>                                   | 90 |
| <i>Essen wie auf Okinawa</i>                                               | 91 |
| <i>Low-Carb</i>                                                            | 93 |
| <i>Vegan</i>                                                               | 93 |
| <i>Paläo – Essen wie in der Steinzeit</i>                                  | 95 |
| <i>Ein schneller Weg zum Wohlfühlgewicht</i>                               | 96 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| <b>5. GEWICHTSPROBLEME AUF MENTALER EBENE LÖSEN</b>     | 98  |
| <b>6. BEWEGUNG – KLAR, ABER WELCHE UND WIE INTENSIV</b> | 106 |
| <i>Interview mit Conny Hörl</i>                         | 107 |
| <b>7. MEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN</b>                | 111 |
| <i>Noch ein paar Tipps, die mir wichtig sind</i>        | 115 |
| <b>8. REZEPTTEIL</b>                                    | 118 |
| <i>Neue Köche hat das Land</i>                          | 118 |
| <i>Interview mit Emilio Castrejón</i>                   | 119 |
| <i>Interview mit Kurt Timmermans</i>                    | 124 |
| <i>Interview mit Christian Halper und Paul Ivic</i>     | 126 |
| <i>Was soll in den Vorratsschrank?</i>                  | 131 |
| <i>Rezepte</i>                                          | 136 |
| <b>9. WERDEN SIE ZUM EXPERTEN IHRES KÖRPERS</b>         | 320 |
| <i>Anhang</i>                                           | 322 |
| <i>Rezepte in alphabetischer Reihenfolge</i>            | 322 |
| <i>Endnoten</i>                                         | 328 |
| <i>Nützliche Links</i>                                  | 329 |
| <i>Literaturverzeichnis</i>                             | 330 |
| <i>Bildnachweise</i>                                    | 334 |