

7	Vorwort
8	Was während der hCG-Diät im Körper geschehen ist
9	Fett ist nicht gleich Fett
10	Erfahrungsberichte der hCG-Diät
14	Der Jo-Jo-Effekt – ein Erbe aus der Urzeit
16	Ernährung – bewusst ja, Verzicht nein!
16	Die Verwirrung ist babylonisch
16	Die neue Ernährungspyramide
19	Paläo – essen wie in der Steinzeit
21	Low-Carb
21	Vegane Ernährung
22	Reine Rohkosternährung
22	Essen wie auf Okinawa
23	Die Zuckerfalle
25	Kartoffeln, Reis und Co.
27	Unser täglich' Brot
28	Die Milch macht's nicht
29	Soja – Vorsicht Trendpflanze!
29	Jetzt wird's fettig
32	Was soll in den Vorratsschrank?
36	Neue Köche hat das Land
37	Interview mit Emilio Castrejón
41	Interview mit Kurt Timmermans
43	Interview mit Christian Halper und Paul Ivic
47	Interview mit Jens F. Kruse und Gudrun Otten
50	Rezepte
184	Die Körperfabrik
186	Unser Stoffwechsel
188	Die Grundbausteine unserer Ernährung
188	Aminosäuren – Bausteine des Lebens
193	Fettstoffwechsel – Cholesterin zu Unrecht verdammt
195	Zuckerstoffwechsel
197	Hormone – besser als ihr Ruf
201	Wechseljahre – wehe, wenn sie kommen
203	Stress macht dick
206	Vitalstoff-Versorgung
208	Vitamine und Enzyme
210	Mineralstoffe und Spurenelemente
212	Entgiften und Entschlacken
219	Bewegung – ohne geht es langfristig nicht
220	Interview mit Conny Hörl
222	Kurz-Workout
230	Gesunder Schlaf hilft beim Schlankbleiben
232	Seien Sie Experte Ihres Körpers
233	Anhang