

- 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 Paléo – 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**