

1 Die Leber – Unser Superorgan

Der eigentliche Star in Ihrem Körper 5 • Die Leber wächst mit ihren Aufgaben 9 • Zu viel ist zu viel – Risiken für die Leber 17

2 So wird Ihre Leber gesund

Die Fettleber: Eine Diagnose ist wichtig! 24 • Ewige Jugend? Bei Ihrer Leber ist das möglich! 37 • Das Rad zurückdrehen: Ihr Leber-gesund-Programm 41

3 Die Challenge: Runter mit dem Gewicht!

Es ist eine ganz einfache Rechnung 51 • Also: Kalorien reduzieren, aber richtig 56 • Move your body: Sport und Bewegung 72 • Geht's nicht doch einfacher? 79 • Lassen Sie Trends an sich vorüberziehen 89

4 Der Marathon: Ernährungsstil ändern

Vom Abnehmen zu einem Wandel für immer 95 • Ein Muss: Stopp mit Alkohol 102 • Der mediterrane Typ macht's 110 • Das steckt drin in Ihrem Essen 113 • Großartige Helfer: Die Mikronährstoffe 122 • So können Sie sich motivieren! 131

5 Die Kraft der Pausen

Warum die Leber Ruhe braucht 143 • Die Leber schläft gerne 151 • Intervallfasten hilft Ihnen und Ihrer Leber 159 • Warum sich Durchhalten unbedingt lohnt 165

6 Hilfe

Register 172