

# INHALT

Einleitung .....	1
Was ist das? .....	4
Sport kann eine große Hilfe sein.....	7
Verzichten Sie auf radikale Diäten .....	7
Anatomie .....	9
Stoffwechsel-Mythen .....	11
Mythos Nr. 1 .....	11
Mythos Nr. 2.....	12
Mythos Nr. 3.....	12
Mythos Nr. 4.....	13
Mythos Nr. 5.....	13
Mythos Nr. 6.....	14
5 Anzeichen, dass Ihr Stoffwechsel zu langsam ist.....	16
Negative Einflüsse.....	18
Zucker .....	18
Bewegungsmangel .....	21
Immobilität.....	23
Leere Kalorien.....	26
Schlafmangel .....	27
Wie entsteht Hunger? .....	31
Positive Einflüsse.....	34
Bewegung.....	34
Stress vermeiden .....	37
Licht.....	40
Die richtige Ernährung .....	43
Umstellung der Ernährung .....	46
Die richtigen Kohlenhydrate .....	47

Eiweißquellen.....	48
Bewegung.....	51
Kaloriengehalt.....	53
Wasser trinken.....	55
Booster für den Stoffwechsel.....	58
Scharfes Essen.....	63
Über Zucker und Fett .....	64
Was braucht der Körper? .....	68
Kohlenhydrate.....	69
Ballaststoffe .....	69
Fette .....	70
Eiweiß .....	70
Aminosäuren .....	71
Vitamine .....	71
Mineralstoffe .....	73
Sekundäre Pflanzenstoffe .....	73
Carotinoide .....	74
Polyphenole .....	74
Phytoöstrogene .....	74
Auf die Psyche kommt es an .....	76
Schluss.....	80
Tracker.....	83