

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