

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG: WAS IST DER STOFFWECHSEL?	1
WELCHE FEHLER KANN MAN BEIM BESCHLEUNIGEN DES STOFFWECHSELS BEGEGHEN?	3
FEHLER 1: SIE HABEN NICHT AUSREICHEND WASSER GETRUNKEN	3
FEHLER 2: OHNE FRÜHSTÜCK IN DEN TAG STARTEN	4
FEHLER 3: STÄNDIGES HUNGERN.....	4
FEHLER 4: SIE TRINKEN ZU WENIG.....	5
FEHLER 6: SIE TREIBEN KEINEN SPORT.....	5
FEHLER 7: SIE SCHLAFEN ZU WENIG	5
FEHLER 8: SITZEN IST IHR FEIND	5
FEHLER 9: SIE WASCHEN IHR OBST UND GEMÜSE NICHT	6
HAUPTTEIL: STOFFWECHSEL IST NICHT GLEICH STOFFWECHSEL	7
DER EIWEIßSTOFFWECHSEL, AUCH AMINOSÄURESTOFFWECHSEL GENANT	7
DER FETTSTOFFWECHSEL	7
DER MINERALSTOFFWECHSEL	7
DER KOHLENHYDRATSTOFFWECHSEL	7
ANABOLER UND KATABOLER STOFFWECHSEL	9
ANABOLISMUS	9
KATABOLISMUS	9
WIE FUNKTIONIERT DER STOFFWECHSEL?	11
SO SIND UNSERE HAUPTENERGIETRÄGER AUS DER NAHRUNG	11
UND SO FUNKTIONIERT DER STOFFWECHSEL IM EINZELNEN.....	12
6 TIPPS FÜR EINEN POWER-STOFFWECHSEL	13
TIPP NR. 1 – L-TYROSIN.....	13
DIE VORTEILE VON L-TYROSIN	13
TIPP NR.2 – DEN STOFFWECHSEL MIT WASSER ANREGEN	13
TIPP NR. 3 – DEN STOFFWECHSEL MIT KALORIENREDUZIERTER KOST ANREGEN	14
TIPP NR.4 – DEN STOFFWECHSEL MIT EINFACHEN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN ANREGEN ..	14
TIPP NR.5 – REGEN SIE IHREN STOFFWECHSEL MIT LÖSLICHEN BALLASTSTOFFEN AN	14
TIPP NR. 6 – BIOLOGISCHES KOKOSÖL REGT DEN STOFFWECHSEL AN	15
BESCHLEUNIGEN SIE IHREN STOFFWECHSEL	16

WIE ESSE ICH RICHTIG?	16
DAZU EIN PAAR ERNÄHRUNGSTIPPS	17
DEN STOFFWECHSEL MIT SPORT ANREGEN	17
BEWIESENE METHODEN, DIE DEN STOFFWECHSEL ANREGEN	19
EIWEIß	19
LASSEN SIE RUHIG MAL MAHLZEITEN AUS	20
LEGEN SIE EINEN CHEATDAY EIN	21
ABER AUCH HIER TRETEN GEWISSE REGELN AUF.....	21
OB SIE ES GLAUBEN ODER NICHT, DER CHEATDAY BRINGT SEINE GEWISSEN VORTEILE MIT SICH	21
TRINKEN SIE MEHR KALTES WASSER	22
TRINKEN SIE TEE	22
KAFFEE TRINKEN	22
ESSEN SIE WÜRZIG UND SCHARF	23
ESSEN SIE KOKOSÖL.....	23
ESSEN SIE MEHR MEERESFRÜCHTE	23
NEHMEN SIE AUSREICHEND SELEN, ZINK UND EISEN ZU SICH	23
ZARTBITTERSCHOKOLADE	24
BETREIBEN SIE KRAFTTRAINING	24
BETREIBEN SIE DAHER EIN KURZES UND HOCHINTENSIVES TRAINING	25
ENTSPANNEN SIE SICH UND SCHLAFEN AUSREICHEND	25
ZUM SCHLAFMANGEL STEHEN NOCH WEITERE FAKTEN UND ERGEBNISSE PARAT	25
DUSCHEN SIE KALT	26
KILLEN SIE IHR BAUCHFETT	27
FÜNF GRUNDVORAUSSETZUNGEN, WIE SIE AN BAUCHFETT VERLIEREN	27
DAZU EIN WICHTIGER AUSZUG ZU DEN VORTEILEN DES STOFFWECHSELTRAININGS	31
BEKOMMEN AUCH SIE EIN SIXPACK?	32
DIE STOFFWECHSELKUR – NEHMEN SIE IN 21 TAGEN AB.....	33
WAS IST EINE STOFFWECHSELKUR UND WAS STELLT MAN SICH DARUNTER VOR?.....	33
FÜR DIE STOFFWECHSELKUR STEHEN AN DEN 21 TAGEN VIER GRUNDBAUSTEINE PARAT:....	34
SO KANN DIE 21-TAGE-STOFFWECHSELKUR BEIM ABNEHMEN HELFEN	34
DAZU EIN AUSZUG VON WERTVOLLEN VITALSTOFFEN.....	35
NUN WIRD DER ABLAUFPLAN DER VIER PHASEN IN EINEM AUSZUG VORGESTELLT	36
1. LADEPHASE (ZWEI TAGE).....	36
2. DIÄTPHASE (21 TAGE).....	37

3. STABILISIERUNGSPHASE	38
4. ERHALTUNGSPHASE	38
SO GIBT ES AUCH REGELN BEI DER STOFFWECHSELKUR.....	39
DEMZUFOLGE KÖNNTE IHR ERNÄHRUNGSPLAN SO AUSSEHEN – AUSZUG MIT BEISPIELEN ..	40
HCG-GLOBULI REGEN DEN STOFFWECHSEL AN	41
STOFFWECHSEL UND VERDAUUNG	46
STOFFWECHSEL UND HORMONE.....	52
STOFFWECHSEL UND SCHILDDRÜSE	54
MAßNAHME 1	55
MAßNAHME 2	55
STOFFWECHSEL UND ALKOHOL	56
STOFFWECHSEL UND ERNÄHRUNG	59
DAZU EIN SEHR ANSPRECHENDER AUSZUG:	59
APFEL	59
AVOCADO	59
BLAUBEEREN	59
BLUMENKOHL	59
CHILISCHOTEN.....	59
GRÜNER TEE.....	60
ERDBEEREN	60
ERDMANDELN.....	60
FRISCHER SPINAT	60
KAFFEE.....	60
KARTOFFELN.....	60
KOKOSÖL.....	60
LINSEN	61
MANDELN.....	61
SÜßKARTOFFELN.....	61
TOMATEN	61
WILDLACHS.....	61
ZIMT.....	61
ZUCKERSCHOTEN	61
NEHMEN SIE ZUDEM BASENBILDENDE LEBENSMITTEL ZU SICH – HIER EIN KLEINER AUSZUG	
DAZU	62

DEN STOFFWECHSEL MIT AKUPUNKTUR AKTIVIEREN.....	63
WORAN ERKENNEN SIE, OB SIE EINE GUTE ÄRZTIN ODER EINEN GUTEN ARZT VOR SICH HABEN?	65
IST DIE AKUPUNKTUR SCHMERZHAFT?	66
WORAUF KÖNNEN SIE ACHTEN?	66
DIE WIRKUNG DER PUNKTE LAUT TCM	67
„VERMITTELNDER HÜGEL“	67
„DIE QUELLE AM FUß DES YIN-HÜGELS“ (CHINESISCH: „YIN LING QUAN“).....	68
„WEHKLAGE DES BAUCHES“, MILZ 16 (CHINESISCH: „FU AI“).....	68
„GROSSE UMHÜLLUNG“ MILZ 21 (CHINESISCH: „DA BAO“).....	69
„DREI MEILEN AM FUß“	69
STOFFWECHSEL ANKURBELN MIT ZITRONE	70
DIE WERTVOLLEN INHALTSSTOFFE DER ZITRONE	71
NUN EIN AUSZUG, WARUM ZITRONEN SO GESUND SIND	72
STOFFWECHSEL ANKURBELN MIT INGWER.....	74
SCHLUSSTEIL: VITALSTOFFE SIND DAS A UND O	76
DAZU EIN AUSZUG, WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN:.....	78
ERNÄHRUNG	78
BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG.....	78
LEBENSWEISE	79
BONUS	80
FRÜHSTÜCK NR. 1 – DER LECKER POWER BREAKFAST-BOWL (AUCH FÜR VEGANER GEEIGNET)	81
FRÜHSTÜCK NR. 2 – KOKOS-QUARK MIT HONIGMELONE UND KEFIR	82
FRÜHSTÜCK NR. 3 – RÜHREI MIT LECKEREN SOJASPROSSEN.....	83
FRÜHSTÜCK NR. 4 – SCHAUM-OMELETT MIT BLATTSPINAT	84
FRÜHSTÜCK NR. 5 – QUINOA MIT AVOCADO, MANDELN UND EI.....	85
MITTAGESSEN NR. 1 – GEMÜSE-SPIEßE MIT FISCH	86
MITTAGESSEN NR. 2 – LECKERER UND PIKANTER STEAKSALAT MIT CHINAKOHL UND PAPAYA.....	88
MITTAGESSEN NR. 3 – LECKERER UND FRUCHTIGER AVOCADO-SALAT MIT GRAPEFRUIT.....	90

DAS MITTAGESSEN NR. 4 – LECKERER UND SCHARFER LINSENTOPF MIT TOFU UND CHILI-JOGHURT (SEHR GUT FÜR VEGETARIER GEEIGNET)	92
DAS MITTAGESSEN NR. 5 – WÜRZIGES PUTEN-CHILI MIT KICHERERBSEN UND TOMATEN	94
ABENDESSEN NR. 1 – SCHARFE GAZPACHO-SUPPE MIT BOHNEN	96
ABENDESSEN NR. 2 – PAPRIKA GEFÜLLT MIT HÜTTENKÄSE	97
ABENDESSEN NR. 3 – OMELETT MIT PARMESAN, PAPRIKA UND OLIVEN.....	98
ABENDESSEN NR. 4 – AAL MIT RÜHREI AUF LOW-CARB-BROT	99
ABENDESSEN NR. 5 – ROTKOHL-APFEL-SALAT	100
SCHLUSSWORT	101