

INHALT

Vorwort	13
Einführung	19
WERDE ZUR BIOHACKERIN	23
Kapitel 1: Was ist eine Biohackerin?	25
Was ist Biohacking?	28
Überforderte Frauen biohacken nicht	31
B-I-O-H-A-C-K-I-N-G	35
Wer ist Aggie Lal? (Kleiner Tipp: Das bin ich!)	38
Manifest einer Biohackerin	42
Konzentrier dich auf das, was du schon bist	43
Liebe dein Fett	47
Warum du so kämpfen musst	54
Bye-bye, Hungerkuren	56
Biohacking-Levels	60
4 Levels, um eine Biohackerin zu werden	61
LEVEL I: WANN DU ESSEN SOLLST – DAS TIMING	67
Kapitel 2: Die richtige Reihenfolge beim Essen	69
Blutzucker: den Kuchen essen und ihn trotzdem behalten	70
Was sind Blutzuckerspitzen und warum muss ich sie beachten?	74
Die Blutzucker-Hacks	77
Die richtige Reihenfolge beim Essen beachten	77
Kapitel 3: Fasten wie eine Königin	93
Tipps und Tricks zum Fasten	93

LEVEL 2: WAS DU ESSEN SOLLST UND WAS NICHT	105
Kapitel 4: Essen in der realen Welt	107
Einführung in Level 2	108
Biohacking Eating Lifestyle™	109
6 Empfehlungen des Biohacking Eating Lifestyle™	111
Kapitel 5: Was du nicht essen sollst	135
Meide Toxine und Antinährstoffe	135
»C-L-E-A-N B-O-D-Y«-Methode	148
Meide toxische Menschen	152
LEVEL 3: RICHTE DICH NACH DEINEM ZYKLUS	155
Kapitel 6: Die Macht ist mit dir!	157
Das endokrine System	158
Hormonhierarchie	160
Die Geschlechtshormone	162
Der infradiane Rhythmus	168
Im Einklang mit deinem Zyklus	172
Phase 1: Menstruationsphase/innerer Winter	174
Phase 2: Follikelphase/innerer Frühling	179
Phase 3: Eisprungphase/innerer Sommer	183
Phase 4: Lutealphase/innerer Herbst	186
So kommt Gleichgewicht in deine H-O-R-M-O-N-E	190
LEVEL 4: LEBEN WIE EINE BIOHACKERIN	195
Kapitel 7: Trainieren wie eine Biohackerin	197
Stark > dünn	197
»F-I-T-N-E-S-S«-Schema	201
Das perfekte Biohacking-Workout: beim Training den eigenen Zyklus beachten	208

Kapitel 8: Schlaf gut	217
Was den Schlaf stört	220
Den Schlaf messen	222
Schlafzyklen	223
Chronotypen	225
Biohacking für den Schlaf	226
Kapitel 9: Stress	229
Wie mit Stress umgehen?	232
Stress mit einem Seufzer heilen	233
Stress mit mehr Stress heilen	233
Kleinigkeiten sind nicht klein, sie sind traumatisch	234
Unausgesprochene Gefühle erzeugen Stress	235
Wir müssen es fühlen, um es zu heilen	236
Stress durch Zickigkeit heilen	237
Stress mit Wut heilen	239
Stress durch Vergebung heilen	241
Stress mit (Selbst-)Liebe heilen	245
Stress mit Gemeinschaft heilen	246
Stress durch Atmung heilen	247
Stress durch Meditation heilen	250
Stress durch Spiel heilen	251
Stress mit Lust heilen	253
Stress mit Mindset heilen	255
Wenn alles schiefläuft	256
Die Energie einer Hauptdarstellerin	256
Kapitel 10: Und was jetzt?	259
Du hast »pop« gemacht	263
Dank	271
Quellen	273
Die Autorin	299