

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Einführung</b> .....	19
 <b>WERDE ZUR BIOHACKERIN</b> .....	 23
<b>Kapitel 1: Was ist eine Biohackerin?</b> .....	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
 <b>LEVEL I: WANN DU ESSEN SOLLST – DAS TIMING</b> ....	 67
<b>Kapitel 2: Die richtige Reihenfolge beim Essen</b> .....	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
 <b>Kapitel 3: Fasten wie eine Königin</b> .....	 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

<b>Kapitel 8: Schlaf gut</b>	217
Was den Schlaf stört	220
Den Schlaf messen	222
Schlafzyklen	223
Chronotypen	225
Biohacking für den Schlaf	226
<b>Kapitel 9: Stress</b>	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 schief läuft	256
Die Energie einer Hauptdarstellerin	256
<b>Kapitel 10: Und was jetzt?</b>	259
Du hast »pop« gemacht	263
<b>Dank</b>	271
<b>Quellen</b>	273
<b>Die Autorin</b>	299