

Vorwort	10
Einleitung	14
Der Mensch ist keine Maschine	21
Plötzlich hatte die Qual ein Ende	23
Warum Diäten keinen Sinn machen	25
Die Idee war immer: Weniger essen bedeutet abnehmen!	27
1 Zeit zu Leben	29
Der Rhythmus der Zeit	32
Biorhythmus als Grundsäule unserer Gesundheit	36
Denken Sie daran, Insulin ist demnach das Hormon, das uns mästet!	37
Zweimal essen und den Rest vergessen!	41
Ohne Diätvorschriften, ohne Verbote	42
Essen mit Kultur, Genuss und ohne Schuldgefühle macht schlank!	43
Der Rhythmus unserer Vorfahren	46
Erwartungen an unser Konzept	48

2 Bewegung zum Gleichgewicht 49

Diese Stufe bringt Sie in Bewegung!	53
Warum dürfen Sie sich bewegen und wozu muss das sein?	54
Sport in der Fastenpause!	55
Muskeltraining – die Symbiose zum Ausdauertraining	56
Welche Übungen passen und worauf sollte man achten?	57
Was ist der Nachbrenneffekt und wie nutzt er mir?	59
Welche Sportarten eignen sich besonders?	60
Welche Herzfrequenz eignet sich für das Training?	61

3 Der Weg zum gesunden Stoffwechsel 64

Ich gönne mir Genusszeit	66
Kann man abnehmen ohne weniger zu essen?	66
Was ist der Glykämische Index?	67
Wovon hängt der Glykämische Index ab?	68
Insulin ist das Hormon, das uns mästet!	68
Weitere Schritte zu einem gesunden Stoffwechsel	75
Fette und Öle	77
Das Inuitphänomen	79

Kleine Veränderungen im Lebensstil mit großer Wirkung	82
Eiweiß ist anders	85
Warum ist Eiweiß so wichtig	85
Eiweiß und Gewichtsreduktion	86
4 Die schmackhaften Erfolgsrezepte	93
Eine kleine Kochlehre	98
Die Rezepte	100
Power-Frühstück	100
Knuspermüslimischung	101
Topfencreme	102
Himbeeremüsli	103
Haferflocken-Porridge	104
Müsliriegel	105
Kichererbsen-Knabbersnack	106
Eiweißriegel	107
Kokoskugeln	108
Haferflockenbrötchen	109
Polenta-Pizza	110
Fischfilet mit Kartoffelkruste	111
Lachsfilet auf Tagliatelle	112
Chicken-Kokos-Curry	113
Mexican Bowl	114
Quinoa-Salat	115
Veganes Tofugericht	116
Die Würze des Lebens	118

5 Wasser des Lebens	121
Das wohltuende Wasser	126
6 Wir optimieren unseren Alltag	133
Von der Geschichte des Elefanten zum Alchimisten	134
Wann haben Sie zuletzt ein so ausgezeichnetes Körpergefühl erlebt?	136
7 Lass dein Ziel dich finden	141
Wir wollen die Harmonie zwischen Körper und Geist wiederhergestellt wissen!	142
Das größte Geheimnis ist das eigene Leben	144
Die Autoren	151
Bahabalance-Plattform	152