

Inhalt

- 6 Vorwort
- 8 **Wissenswertes zum Thema Abnehmen**
- 10 **Jetzt ist endlich Schluss mit Diäten**
- 11 Ihre Zellen wollen satt sein
- 13 Fett, die ideale Speicherform für Nahrungsenergie
- 15 Das Gehirn entscheidet, wie viel wir essen
- 18 Nachgefragt: Übergewicht durch Stress?
- 20 **Wie Ihr Körper sich gegen das Abnehmen wehrt**
- 21 Ein komplexes System gerät aus der Balance
- 21 Hunger: die größte Gefahr für den Körper!
- 24 Die Folgen des Muskelabbaus
- 24 Weitere Erkrankungen durch den schlafenden Stoffwechsel
- 26 Test: Ist Ihr Stoffwechsel gestört?
- 28 **Der Weg zum fitten Stoffwechsel**
- 29 Die zwei Gesichter des Stoffwechsels
- 30 Der Energiebedarf des Stoffwechsels
- 34 MET – die Wirkung von Bewegung auf den Stoffwechsel messen
- 36 So wirkt Sport auf den Stoffwechsel

38 Den Stoffwechsel positiv beeinflussen

40 Muskulatur – wichtigstes Organ des Stoffwechsels

41 Muskeln haben ganz unterschiedliche Aufgaben

42 Wie sich die Muskulatur im Lauf des Lebens verändert

43 So kommen unsere Muskeln an die Energie

46 Muskeln brauchen täglich Pflege

47 Die Bewegungspyramide

50 Die Top 12 für tägliche Muskelpflege

52 Myokine – die Wunderwaffen

53 Wichtige Botenstoffe der Muskulatur

54 Das erste Myokin: Tausendsassa Interleukin 6

56 Interleukin 8: für eine bessere Durchblutung

56 Myonectin (CTRP-15): der Fettkiller

56 Interleukin 15: der Bodybuilder

57 BDNF: der Fettverbrenner

57 Fibroblast-Wachstumsfaktor: der Insulinhelper

57 PGC-1 alpha: der Fettumwandler

58 Medikamente, die den Stoffwechsel beeinflussen

60 Die Zelle braucht mehr Kraftwerke

61 Mitochondrien, unsere Energieproduzenten

63 Was Mitochondrien brauchen

64 Die Top 8 für mehr Kraftwerke

66 Die richtige Ernährung für den Stoffwechsel

68 Wege aus dem Ernährungsdschungel

69 Die Grundlagen der Stoffwechsel-Ernährung

72 Vorsicht, Fruchtzucker!

77 Die besten Eiweißlieferanten

78 Stoffwechselrezepte mal anders

84 Vitalstoffe – die wichtigen Helfer

86 Wasser – unverzichtbar für den Zellstoffwechsel

90 Gesunde Vitalstoff-Drinks

94 Essen und Trimen im Biorhythmus

95 Was Sie noch übers Essen wissen sollten

97 Die Stoffwechseluhr

100 Wer abnehmen möchte, muss verdauen

101 Entgiftung für die gute Laune

102 Nachgefragt: Kann ich das Stoffwechselprogramm mit Intervallfasten oder mit Ketose kombinieren?

104 Entgiftung: Test und Tipps

108

Das 8-Wochen-Stoffwechsel-Programm

110 **Machen Sie Ihrem Stoffwechsel Beine!**

111 So stellen Sie die Weichen für Ihr neues Leben

114	Das Ausdauertraining für den Stoffwechsel-Reset	125	Wie das Muskel-Programm funktioniert
115	Walking und Trotting: überall und ohne große Umstände	128	Stufe 1: 4 Wochen Vorbereitungstraining
118	Grundsätzliches zum effektiven Lauftraining	136	Stufe 2: 2 Wochen Intensivierungsprogramm
120	8-Wochen-Training Ausdauer	146	Stufe 3: 9-Minuten-Work-out für den Stoffwechsel
122	Motto-Tage: Abwechslung für den Stoffwechsel	150	Locker bleiben und Dehnen
124	Das Muskeltraining für den Stoffwechsel-Reset	152	Das Stoffwechsel-Ernährungsprogramm
125	Rote und weiße Muskelfasern: nur gemeinsam zum Turbo	153	Nutzen Sie die Power der Natur für Ihren Stoffwechsel
		154	Frühstücksbaukasten
		186	Vegane und vegetarische Ernährung – passt das zum 8-Wochen-Programm?

Service

188	Bücher, die weiterhelfen
188	Adressen, die weiterhelfen
190	Register
191	Rezeptregister
191	Übungsregister
192	Impressum