

Inhalt

6

Was Sie von diesem Buch erwarten können

10

Der Stoffwechsel: was ihn pusht und
was ihn ausbremst

24

Wieso nehmen nicht alle Menschen zu?

36

Selbsttest

44

Patientenbeispiele

50

Praxisteil: So funktioniert es.

Rezepte

65

AKTIVIERUNG/ERHALTUNG
Frühstück, Mittag, Abend

141

EXTRAS FÜR ALLE PHASEN

161

REDUKTION
Frühstück, Mittag, Abend