

INHALTSVERZEICHNIS

WARUM DIESES BUCH?	14
AN WEN RICHTET SICH DAS BUCH?	16
1. HORMON BASICS.....	21
DIE HORMONELLEN GRUNDLAGEN	22
STEROIDHORMONE UND IHR EINSATZ IM SPORT	33
KÖRPERTYPEN UND KONSTITUTIONEN	62
2. HORMONFOODS.....	85
PHYTOÖSTROGENE	86
PHYTOANDROGENE	126
3. ANTI-HORMONFOODS	235
ANTI-ANDROGENE	236
ANTI-ÖSTROGENE	273
4. PERSISTENCEFOODS.....	279
AUSDAUER- UND REGENERATIONSPFLANZEN	280
5. SLIMFOODS	305
PFLANZLICHE FATBURNER	314

6. HEALTHFOODS	339
SUBSTANZBASIERTES GESUNDHEITSMANAGEMENT	341
 7. UMSETZUNG IN DIE PRAXIS	 353
GESCHLECHTSSPEZIFISCHE EINKAUFLISTEN	361
EMPEHLENSWERTE EXTRAKTKOMBINATIONEN	368
 SCHLUSSWORTE.....	 387