

# INHALT

**EINLEITUNG** .....6

**WARUM DEIN KÖRPER MEHR PROTEIN BRAUCHT** .....10

Du isst wahrscheinlich zu wenig Protein | Proteinempfehlungen sind zu niedrig | Jede Zelle deines Körpers braucht Protein | Protein einfach erklärt | Dafür brauchst du täglich Protein | So viel Protein solltest du essen

**GESÜNDER LEBEN UND WOHLER FÜHLEN MIT MEHR PROTEIN** .....23

Sieben Säulen ganzheitlicher Gesundheit | Weniger Nettokalorien dank Protein | Weniger Heißhunger dank Protein | Stoffwechsel ankurbeln mit Protein | Gesund abnehmen mit Protein | Gesunde Körperzusammensetzung dank Protein | Im Alter fit bleiben mit Protein | Hormonelle Balance mit Protein

**SO OPTIMIERST DU DEINE PROTEINAUFNAHME** .....61

Wie erkenne ich hochwertiges Protein? | Was sind die besten Proteinquellen? | Was sind die besten Proteinkombinationen? | Wie viel Eiweiß pro Mahlzeit ist optimal? | Wie sieht eine ideale Mahlzeit aus? | Führt mehr Eiweiß zu Blähungen? | Wann soll ich nach dem Training Protein aufnehmen? | Vor dem Schlafen einen Eiweißsnack? | Abnehmen mit Proteinfasten? | Wie sinnvoll sind High-Protein-Produkte? | Brauche ich Proteinpulver?

**DANK** .....106

**PODCAST & NEWSLETTER** .....107

**GLOSSAR**.....108

**ENDNOTEN** .....110