

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1 Die Geist-Körper-Verbindung	21
Kapitel 1 Wie unser Nervensystem funktioniert	23
Kapitel 2 Vier Arten von Stressauslösern	45
Kapitel 3 Mit dem Cortisol-Reset-Plan zu mehr Wohlbefinden	59
Teil 2 Der Cortisol-Reset-Plan	77
Kapitel 4 Schritt 1: Ernähren Sie sich nährstoffreich	79
Kapitel 5 Schritt 2: Bringen Sie Ihren Blutzucker ins Gleichgewicht	145
Kapitel 6 Schritt 3: Regulieren Sie Ihren zirkadianen Rhythmus	173
Kapitel 7 Schritt 4: Bewegung für die Gesundheit von Geist und Körper	201
Kapitel 8 Schritt 5: Entwickeln Sie psychische Resilienz und fördern Sie Ihr Wohlbefinden	235

Teil 3 Die Rezepte	303
Frühstück	307
Mittagessen	313
Abendessen	321
Snacks	329
Rezepte, die den Darm heilen	333
Weitergehen – Ihr Leben nach dem Cortisol-Reset-Plan	339
Anhang	
Anhang A Cortisoltests für zu Hause	343
Anhang B Toxinbelastungen senken	345
Anhang C Adaptogene und andere pflanzliche Helfer	361
Dank	367
Anmerkungen	371
Register	389
Über die Autorin	397