

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Warum Ernährung mehr ist als nur Essen</b>	<b>8</b>
<b>Die Gamechanger Strategie</b>	<b>14</b>
<b>Phase 1: Die Basis - Gib deinem Körper, was er braucht</b>	<b>20</b>
<b>Phase 2: Ergänze, was fehlt - smarte Nährstoffe für maximale Performance</b>	<b>35</b>
<b>Phase 3: Bewegung in den Alltag integrieren - ohne großen Zeitaufwand</b>	<b>77</b>
<b>Phase 4: Genuss &amp; Balance - ohne Verzicht leben</b>	<b>83</b>
<b>Phase 5: Sozialer Boost &amp; tiefe Regeneration - der Turbo für dein Wohlbefinden</b>	<b>113</b>
<b>Vom Teller in den Körper. Aus Nahrung wird Power</b>	<b>116</b>
<b>Lebensmittel. Genuss</b>	<b>122</b>
<b>Wasser</b>	<b>122</b>
<b>Sauerstoff</b>	<b>124</b>
<b>Energiebedarf</b>	<b>125</b>
<b>Makronährstoffe</b>	<b>128</b>
<b>Kohlenhydrate</b>	<b>172</b>
<b>Proteine</b>	<b>177</b>
<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>188</b>
<b>Fette und ihre Funktionen im Körper</b>	<b>192</b>
<b>Schokolade</b>	<b>200</b>
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>	<b>202</b>
<b>Kräuter</b>	<b>206</b>
<b>Vitamine</b>	<b>210</b>
<b>Mineralstoffe und Spurenelemente</b>	<b>215</b>

	Seite
<b>Ernährungspläne</b> Wochenpläne (ausgewogen, vegetarisch und vegan). Von 1.500 bis 2.500 kcal/Tag	<b>134</b>
<b>Die Praxis beginnt hier</b>	<b>220</b>
So gelingt eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise	220
Snacks. Weniger ist oft mehr	224
Abnehmen. Aber diesmal anders	228
<b>Der Autor. Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn</b>	<b>240</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>242</b>