

Inhaltsverzeichnis

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

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