

INHALT

Vorwort - Hugh Jackman	8
Vorwort - Dr. K. Wirsitzer	11
Einleitung	15
1. Mehr Vitalität durch weniger Stress	22
Wie ich Stress kennenlernte	27
Stress fordert seinen Tribut.....	30
Verschiedene Arten von Stress.....	35
2. So funktioniert die Thrive-Diät.....	46
Nahrungsmittel mit hohem Nutzen	49
Rohkost und schonend garen.....	57
Wirkung basischer Lebensmittel	60
Direkt verwertbare Nahrungsmittel.....	69
Nährstoffreiche Sattmacher	72
Vollwertnahrung	74
Nahrungsmittelintoleranz.....	77
Abbau biologischer Anleihen.....	83
Flüssigkeitszufuhr	90
Basics für den Alltag	92
Die Anwendung der Thrive-Diät	97
Rekalibrierung: langsam angehen.....	100
Start in die Thrive-Diät	101
3. Die Thrive-Diät für eine gesündere Umwelt.....	104
Energiebedarf der Lebensmittelindustrie	106
Proteinherstellung und Umweltbelastung	109
Bodenqualität	111
Weniger Umweltbelastung.....	113
Was können wir tun?	114

4. Sport für lebenslange Gesundheit.....	116
Sportliches Training: Wir legen los	120
Sport und Ernährung	124
Nahrung vor dem Sport.....	127
Nahrung während dem Sport	133
Nahrung nach dem Sport	137
Basenbildende Nahrungsmittel.....	140
Rezepte: Vor, während und nach dem Sport.....	141
5. Grundnahrungsmittel der Thrive-Diät.....	150
Die Grundnahrungsmittel	152
Gemüse.....	153
Hülsenfrüchte.....	155
Samen	157
Pseudogetreide	162
Obst.....	165
Öle.....	167
Nüsse.....	170
Getreide.....	172
Next-Level-Zutaten.....	174
Würzmittel	182
6. Der 12-Wochen-Ernährungsplan.....	186
Einkaufsliste.....	188
Küchengeräte	191
Unterwegs mit der Thrive-Diät	192
Der 12-Wochen-Ernährungsplan der Thrive-Diät.....	194

7. Rezepte der Thrive-Diät.....	222
Grundprinzipien meiner Küche.....	224
Kräuter.....	226
Einweichen und Keimen.....	227
Variationen	231
Rezepte	235
Grundlagen	236
Pfannkuchen	238
Müsli.....	242
Smoothies	245
Energieriegel	255
Burger.....	262
Pizzas.....	265
Gemüsegerichte	273
Suppen	280
Salate	284
Salatdressings	290
Cracker.....	297
Saucen, Dips und Aufstriche.....	302
Getränke	310
Desserts.....	313
Anhang.....	316
Vitamine und Mineralien	316
Kohlenhydrate, Fett und Protein	322
Glossar	325
Bezugsquellen	330
Impressum	331
Bibliografie	332
Rezeptverzeichnis	336
Abbildungsverzeichnis	338
Stichwortindex.....	339