

# Inhalt

<b>metabolic balance® ist keine Diät!</b>	<b>6</b>
<b>Bewegung und Ernährung im Vergleich</b>	<b>10</b>
Zu dich, zu schwer - und deshalb hranh?	13
<b>Warum essen wir überhaupt?</b>	<b>20</b>
Unser Stoffwechsel	21
Hormone steuern Hunger und Sättigung	27
<b>Die Nährstoffe und ihre Wirkung</b>	<b>29</b>
Eiweiße	29
Fette	34
Kohlenhydrate	41
Verhältnis der drei Mahronährstoffe zueinander	50
<b>Krank durch stille Entzündungen</b>	<b>54</b>
<b>Im Detail: metabolic balance®</b>	<b>57</b>
Phase 1 – Die Vorbereitungsphase	62
Phase 2 – Die strenge Umstellungsphase	63
Phase 3 – Die gelocherte Umstellungsphase	77
Phase 4 – Die Erhaltungsphase	84
<b>Studie zu metabolic balance®</b>	<b>88</b>
<b>Register</b>	<b>94</b>
<b>Impressum</b>	<b>96</b>