

Inhalt

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