

# INHALT

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung: Wie die Ernährung mein Leben veränderte.....</b>	<b>13</b>
<b>1. Rückhände und Luftschutzkeller.....</b>	<b>27</b>
<b>2. Der süße Geschmack des Sieges.....</b>	<b>35</b>
<b>3. Neue Wege zu einem neuen Körper .....</b>	<b>45</b>
<b>4. Was steht Ihnen im Weg? .....</b>	<b>55</b>
<b>5. Siegernahrung.....</b>	<b>75</b>
<b>6. Training für den Geist .....</b>	<b>97</b>
<b>7. Training für den Körper .....</b>	<b>111</b>
<b>8. Essen für Champions .....</b>	<b>121</b>
<b>Rezepte .....</b>	<b>123</b>
<b>Nachwort.....</b>	<b>155</b>
<b>Dank .....</b>	<b>159</b>
<b>Anhang: Leitfaden zum guten Essen.....</b>	<b>161</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>175</b>