

INHALT

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