

# Inhalt

---

- S. 4 Vorwort**
- S. 7 Wissen macht schlank**
- S. 8 Hallo, GLYX!**
- S. 12 GLYX steht auf fünf Beinen**
- S. 14 Die Esslügen**
- S. 17 Erfolgs-Maßnahme**
- S. 18 Erfolgs-Geheimnisse**
- S. 22 Einfach gute Laune**
- S. 24 Xunt-Trends**
- S. 26 Gewohnheits-Fallen**
- S. 29 simple glyx: Die fünf Säulen**
- S. 30 1. Säule: Essen und Trinken**
- S. 30 GLYX-Fasten**
- S. 44 Die Fett-Formel**
- S. 50 Die Eiweiß-Formel**
- S. 58 Hallo, Heißhunger!**
- S. 62 (Heil-)Quellen**

**S. 64** Natürlich ergänzen

**S. 70** Guten simple-glyx-Tag!

**S. 78** 2. Säule: Entgiften

**S. 81** Wenn Lebensmittel  
zum Gift werden

**S. 88** 3. Säule: Embodiment

**S. 92** 4. Säule: Bewegung

**S. 100** 5. Säule: Entspannung

**S. 107** Achtung, fertig, los: TUN!

**S. 108** simple-glyx-Leitfaden

Geheimnisvoller Yogix

Das Fatburner-Programm

Der simple-glyx-Rezeptbaukasten

Genießerglück auf Vorrat

Gute-Laune-Frühstück

Leckere warme Hauptsachen

Kleine Zwischensnacks

Lauter kalte Köstlichkeiten

Süße Desserträume

**S. 156** Sachregister

**S. 157** Rezeptregister

**S. 157** Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen

**S. 159** Impressum

**S. 160** Kleine glyx-Tabelle