

# Inhalt

---

Einleitung: Wissen ist Macht  
9

Teil eins – Ernährung: Den Hunger lieben  
15

1	Man ist, was man isst. ....	17
2	Brot, herrliches Brot! ....	21
3	Jäger, Sammler, Fast-Food-Esser ....	27
4	Wie man seinen Hunger lieben lernt ....	37
5	Nehmen Sie die Kraft der Sonne auf. ....	42
6	Komplexe Kohlenhydrate sind Energie. ....	50
7	Zucker ist kein Nährstoff. ....	58
8	Eiweiß macht stark ....	69
9	Fett ist essenziell ....	77
10	Essen Sie Sternenstaub ....	84
11	Wasser ist Leben ....	100
12	Das Verdauungskapitel ....	104
13	Sagen Sie Ihren kleinen Freunden Hallo. ....	113

Teil zwei – Fitness: Der Körper will stark sein  
121

14	Der Körper will stark sein .....	123
15	Die Magie der Bewegung .....	135
16	Energie rein, Energie raus .....	147
17	Sauerstoff ist Energie. ....	155
18	Strukturelle Unterstützung. ....	163
19	Frauen und Muskeln .....	169
20	Die Grundlagen des Trainings. ....	180
21	Ihre weibliche Seite. ....	190
22	Das ABC des Zzzz.....	206

Teil drei – Denken: Ich kriege das hin  
215

23	Sie kriegen das hin. ....	217
24	Die Verbindung von Körper und Geist .....	226
25	Die Entschlüsselung des Appetits .....	238
26	Gewohnheiten aufgeben .....	246
27	Nichts ist umsonst .....	253
28	Ernährungsplanung .....	259
29	Entdecken Sie die Sportlerin in sich .....	270

Schlusswort: Sie kriegen das wirklich hin  
281

Dank. ....	283
Anmerkungen. ....	289
Weiterführende Literatur .....	297
Register .....	299