

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