

- 7 Vorwort  
8 Was während der hCG-Diät im Körper geschehen ist  
9 Fett ist nicht gleich Fett  
10 Erfahrungsberichte der hCG-Diät  
14 Der Jo-Jo-Effekt – ein Erbe aus der Urzeit  
16 Ernährung – bewusst ja, Verzicht nein!  
16 Die Verwirrung ist babylonisch  
16 Die neue Ernährungspyramide  
19 Paläo – essen wie in der Steinzeit  
21 Low-Carb  
21 Vegane Ernährung  
22 Reine Rohkosternährung  
22 Essen wie auf Okinawa  
23 Die Zuckerfalle  
25 Kartoffeln, Reis und Co.  
27 Unser täglich' Brot  
28 Die Milch macht's nicht  
29 Soja – Vorsicht Trendpflanze!  
29 Jetzt wird's fettig  
32 Was soll in den Vorratsschrank?  
36 Neue Köche hat das Land  
37 Interview mit Emilio Castrejón  
41 Interview mit Kurt Timmermans  
43 Interview mit Christian Halper und Paul Ivic  
47 Interview mit Jens F. Kruse und Gudrun Otten  
50 Rezepte  
184 Die Körperfabrik  
186 Unser Stoffwechsel  
188 Die Grundbausteine unserer Ernährung  
188 Aminosäuren – Bausteine des Lebens  
193 Fettstoffwechsel – Cholesterin zu Unrecht verdammt  
195 Zuckerstoffwechsel  
197 Hormone – besser als ihr Ruf  
201 Wechseljahre – wehe, wenn sie kommen  
203 Stress macht dick  
206 Vitalstoff-Versorgung  
208 Vitamine und Enzyme  
210 Mineralstoffe und Spurenelemente  
212 Entgiften und Entschlacken  
219 Bewegung – ohne geht es langfristig nicht  
220 Interview mit Conny Hörl  
222 Kurz-Workout  
230 Gesunder Schlaf hilft beim Schlankbleiben  
232 Seien Sie Experte Ihres Körpers  
233 Anhang