

INHALT

UNSER 5 BIOLOGISCHES PROGRAMM

- 6 **Dirigenten im Stoffwechsel**
 - 6 Hormone als Steuereinheiten des Lebens
 - 6 Das Gehirn als Hunger- und Durst-Zentrale
 - 10 Botschafter im Bio-Takt
 - 12 Die Insulinfalle
 - 14 Hormone, die das Gewicht beeinflussen
- 16 **Typgerecht schlank werden**
 - 16 Überlebenswichtige Stoffwechselregisseure
 - 17 Die Entwicklung der Ernährungstypen
 - 18 Weibliche Hormontypen
 - 20 Ein Leben, das uns dick macht
 - 22 Zeitbombe Übergewicht
 - 24 Richtig maßnehmen
 - 26 Test: Welcher Stoffwechseltyp sind Sie?
 - 28 Test: Welcher Hormontyp sind Sie?

ESSEN 35 UND ABNEHMEN

- 36 **Basis-Ernährungs-Know-how**
 - 36 Ihr Energiebedarf
 - 38 Kohlenhydrate, der Supertreibstoff
 - 42 Köstlich und gesund: Fette
 - 44 Schlankmacher Eiweiß
 - 48 Vitalstoffe – Abnehmhelfer
 - 52 Wasser – das Lebenselixier
- 54 **Genießen nach der Bio-Uhr**
 - 54 Schlank durch Essen
 - 56 Basics der Insulin-Trennkost
 - 58 Programme für jeden Stoffwechsel- und Hormontyp

DAS PLUS: 63 HORMONBALANCE

- 64 **Stoffwechselturbo Bewegung**
 - 64 Auf Bewegung programmiert
 - 64 Das bringt Sie richtig in Schwung
 - 66 Tipps für einen aktiven Alltag
- 68 **Ausdauer für einen langen Atem**
 - 69 Nordic-Walking-Einsteigerprogramm
 - 69 Radfahren kann (fast) jeder
- 70 **Muskelaufbau für optimales Fatburning**
 - 70 So wachsen Ihre Muskeln
 - 71 Die Übungen
- 77 **Yoga für die Hormonbalance**
 - 77 Das perfekte Rundumpaket
 - 78 Die Übungen

Service

154 Sach- und Übungsregister

156 Rezeptregister

157 Bücher und Adressen

160 Impressum

84 Zur Ruhe finden, besser schlafen

84 Die Stresshormonspirale

85 Einfach achtsam sein

86 Tipps aus der Zen-Lehre

89 Schlafen Sie sich schlank

89 Wie Schlaf funktioniert

90 Wenn Schlaf fehlt

90 So viel Schlaf brauchen Sie

91 Die innere Uhr

92 Ruhe, Rhythmus, guter Schlaf

JETZT

95 WIRD GEKOCHT

.....

96 Die Schlank-im-Schlaf-Rezepte

98 Die wichtigsten Küchen-Basics

99 Tipps für den Vorrat

100 Auswahltabelle: Was darf ich essen?

104 Richtig genießen

106 Morgens: alles auf Zucker

108 Frühstücksbaukasten

110 Die Rezepte

116 Mittags: in die Vollen!

118 Die Rezepte

130 Abends: Eiweiß fürs Fatburning

132 Die Rezepte