
THEORIE

Ein Wort vorab 5

SMOOTHISTEN-KNOW-HOW 7

Schlankmedizin auf Knopfdruck 8

Fünf Minuten für ein neues Leben 9

Wissen, tun, spüren, verändern –
nur so geht's 9

Ein Versprechen: Fatburner-Smoothie 10

Der softie Trend aus den USA 11

Das Leben, der Smoothie
und der erste Schritt 13

Die beste Smoothiezeit 13

Der Abnehmklassiker 15

Mehr Energie durch Mito-Medizin 16

Was den Smoothie zum
Fatburner kürt 18

Achtung, keine Fatburner:
die richtig Süßen 21

Sterne-Smoothies 22

Warum wir Fatburner brauchen 24

Fatburner statt Fettsparmaßnahmen 25

Der GLYX-Shot 26

Die Evolution und unser
Energierucksack 28

Wie uns das Bauchfett dick und
dicker macht 29

Wie sich der Smoothie an den
Bauch macht 32

Das braune Fettgewebe 33

PRAXIS

**EIN SMOOTHIE, DREI
ABNEHMWEGE** 35

Abnehmen übers Immunsystem 36

Entzündungen durch oxidativen Stress 37

Omega-3-Fettsäuren und die
Phytomedizin 38

Wie sich der Smoothie an
Entzündungen macht 40

**Ein smoothiegesunder Darm
hält schlank** 42

Unsere Darmflora ... 43

Rohes Ei & Kaffeemaschine 44

Smoothiedünger für den Darm 46

		Big Five – die kommen in den Mixer	66
		Immer das Beste	67
		Stars im Smoothie: Früchte	68
		Aber bitte mit Kern!	71
		Smoothiebasis: Gemüse	72
		Fermentiertes Gemüse	73
		Grüne Blätter	74
		Alges leckere Kräutersorbets	77
		So süßen Smoothisten ...	79
		... und so würzen sie	81
		Der richtige Smoothiesprit	82
		Vitalstoffextras: Die kleinen Zusatz-Zaubermittel	87
		Leckere Blüten	91
		Smoothies für mehr Energie	94
		Smoothies für ein top Immunsystem	100
		Smoothies für den Darm	108
		Smoothies für die Satt-Hormone	116
		<hr/> SERVICE <hr/>	
		Bücher, die weiterhelfen	122
		Infos online	123
		Sach- und Rezeptregister	124
		Zu bestellen	126
		Impressum	127
Wecksignal für Satt-Hormone	48		
Stress aus, Leptin an!	49		
Blutzucker runter, Leptin rauf!	50		
Bitte bitter!	51		
Weniger Stress, mehr Glück mit Tryptophan	53		
Was tut der Smoothie für den Leptinreset?	54		
JETZT GEHT'S RUND	57		
Smooth, vital und schlank leben	58		
Echte Smoothisten leben so	59		
Die Küche des Smoothisten	60		
So holt man das Maximum aus den Rezepten	61		
Ein Dutzend Mixtricks	63		
Schlankprogramm für Eilige:			
Die Leptinreset-Woche	64		
Gute Aussichten	65		