

Inhalt

Einleitung – Bereiten Sie sich auf Ihr neues Selbst vor!	2
Was ist Eat to Live?.....	5
Nährstoffe: die Grundlage des Programms	7
Die Lösung liegt in Ihnen	8
Gehören Sie zu den wenigen, nicht den vielen	10
Was ist Eat for Health?.....	11
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten	12
Dies ist eine andere Ernährungswelt.....	13
Finden Sie Ihre Motivation.....	14
1 Tausende Erfolgsgeschichten	16
Fakten und Zahlen.....	28
Eat for Health und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	30
Eat for Health und Diabetes	35
Eat for Health und Autoimmunerkrankungen	36
2 Entdecken Sie Ihre neue Gesundheit	38
Essen Sie gesund, um gesund zu werden.....	41
Nährstoffe entdecken.....	42
Die Nutritarianer-Ernährungsweise verstehen	44
Das gesunde Essen liegt vor Ihrer Haustür	45
Ungesunde Ernährung	46
3 Die Macht der Mikronährstoffe	48
Der Jungbrunnen.....	50
Mikronährstoffdichte	52
Den Wert richtig interpretieren	56
4 Was haben Sie auf dem Teller?	60
Pyramide oder Teller?	62
Die Gefahren einer nährstoffarmen Ernährung.....	66
Was wir essen	67
Lebensmittel, die zum Sterben (gut) sind	67
Lernen wir von unseren Vorfahren	70

5 Essübungen: Aufwärmübungen	74
6 Die Veränderung beginnt in Ihrem Kopf	82
Schritte zu einer gesunden Ernährung	85
Die Angst vor Veränderung	87
Widersprüchliche Botschaften	88
Kümmern Sie sich um Ihr Selbstwertgefühl	89
Wissen ist der Schlüssel	95
Warum wir Dinge glauben, von denen wir wissen, dass sie nicht wahr sind	98
7 Entwickeln Sie einen Geschmack für Gesundheit	100
Gesundes Essen schmeckt gut	102
Das Syndrom des inflexiblen Gaumens	104
Programmieren Sie sich neu	104
Ihre Ernährung, Ihre Wahl	108
8 Essübungen: das Hauptprogramm	110
Hindernisse werden auftauchen	114
9 Der komplexe Hunger	116
Die nächsten Schritte	119
Die vier Dimensionen des Hungers	120
Emotional bedingte Sucht	121
Essucht ist der Anfang von Übergewicht	122
Toxischer Hunger	124
Echter Hunger kann Ihnen helfen, gesund zu sein	127
Wie echter Hunger funktioniert	128
Führen Sie Ihrem Magen ausreichend Volumen zu	130
10 Verstehen Sie die Ursachen Ihrer Sucht	132
Die Gefahren des Salzkonsums	135
Salz reduzieren, Geschmacksempfinden erhöhen	137
Den Konsum von gesättigtem Fett begrenzen	138
Das schädlichste Fleisch	142
Fisch ist nicht gesund	143
Die Nachteile von Milchprodukten	145
Nutritarianer- versus vegetarische Ernährungsweise	146
Die Gefahren verarbeiteter Lebensmittel	148
Die Droge Koffein	149
Geben Sie dem Entgiftungsprozess eine Chance	150

11 Nährstoffreiche Lebensmittel	152
Lernen Sie, Salate zu lieben	154
Grünes Gemüse ist nicht zu schlagen	156
Frisches Obst bekämpft Krebs	158
Bohnen oder Hülsenfrüchte	159
Nüsse, Samen und Avocados – die guten Fette	161
Samen, Nüsse und Gewichtsabnahme	162
Essen, um an Gewicht zuzulegen	164
Vollkorngetreide	165
Tierische Produkte	166
12 Essübungen für Fortgeschrittene.....	168
13 Die drei Komponenten der Gesundheit	174
Die störrischen Gewohnheiten	179
Zeitpläne aufstellen, inklusive Sport und Bewegung	181
14 Zwischenmahlzeiten, einkaufen und auswärts essen	184
Räumen Sie Versuchungen aus dem Weg	186
Versuchen Sie, Zwischenmahlzeiten auszulassen	187
Lebensmittel einkaufen	188
Lebensmitteletiketten richtig interpretieren	189
In Restaurants essen	196
15 Zubereitungsarten und Tipps	198
Grundlegende Nutritarianer-Richtlinien	200
Zubereitungsarten	203
Vorschläge für schnelle und einfache Mahlzeiten	212
16 Drei Ebenen hochwertiger Ernährung	214
Eat for Health im Alltag	221
Menüpläne für vier Wochen	222
17 Rezepte	254
Anhang	504
Glossar	506
Referenzen	512
Abbildungsverzeichnis	517
Index	518
Bezugsquellen	536

Rezepte

Smoothies und Säfte 256

Apfelkuchen-Smoothie.....	258	Schoko-Kirsch-Smoothie.....	267
Antioxidantienreicher Smoothie	260	Tropischer Minz-Smoothie.....	268
Blaubeer-Orangen-Smoothie	261	Supereinfacher grüner Smoothie.....	270
Mango-Smoothie.....	262	Kreuzblütersaft.....	271
Schoko-Smoothie	264	Multi-Gemüsesaft.....	272
Spinat-Obst-Smoothie	265	Erfrischender Sonnenaufgang	273

Frühstück 274

Antioxidantienreicher Frühstücksriegel	277	Haferflocken mit Fruchtkompott	289
Bananen-Cashew-Wraps.....	278	Granatapfel-Müsli.....	290
Beeren->»Joghurt«.....	281	Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen	292
Apfelschmaus	282	Quinoa-Frühstück	293
Zimtige Haferflocken mit Obst	283	Tropischer Obstsalat	294
Tofu->»Rührei« Deluxe	284	Haferflocken spezial	296
Dr. Fuhrmans Obst-, Nuss- und Gemüsefrühstück.....	286	Warmes Blaubeer-Frühstück	297
Pflanzenpower-Frühstück	287		

Salate 298

Apfel-Pak-Choi-Salat	301	Krautsalat	312
Bohnen-Mango-Salat.....	302	Quinoa-Bohnen-Salat.....	313
Zitrussalat mit Orangen- Erdnuss-Dressing.....	304	Spinat-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Feigen-Dressing.....	315
Griechischer Kichererbsensalat	305	Dreifacher Kohlsalat.....	316
Brokkoli-Spinat-Mikrosalat	306	Gemischter Grüner Salat Southern Style	318
Dijon-Vinaigrette-Spargel	309	Grüner Salat mit Walnüssen und Birne	319
Gemüse-Beeren-Salat mit Cashew-Johannisbeer-Dressing	310		