

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
Esssucht 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	Kreuzblütlersaft.....	271
Schoko-Smoothie.....	264	Multi-Gemüsesaft.....	272
Spinat-Obst-Smoothie.....	265	Erfrischender Sonnenaufgang.....	273

Frühstück..... 274

Antioxidantienreicher Frühstücksriegel.....	277	Haferflocken mit Fruchtcompott.....	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		