

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	8
Warum lohnt es sich, gesund zu leben?	12
Wie stellt man sein Leben auf ein gesünderes um?	22
Über das Abnehmen	30
ESSEN → Die 1. Säule der Gesundheit	36
Das Verdauungssystem	38
WAS ESSEN?	43
► Kohlenhydrate	44
► Ballaststoffe	46
► Proteine	48
► Fette	54
► Vitamine	58
► Mineralstoffe	76
Die Haaranalyse	84
Supplementierung	86
KOMBINATION VON NAHRUNGSMITTELN	91
Gewusst wie: Mahlzeiten zusammenstellen	92
► Der Glykämische Index	100
► Schwarze Liste	106
DETOX	110
REZEPTE	114
<hr/>	
INNERES GLEICHGEWICHT → Die 2. Säule der Gesundheit	204
SPORT → Die 3. Säule der Gesundheit	210
Traditionelles Karate – Eine Lebenskunst	214
TRAINIER!	220
Wichtig: Richtig regenerieren!	232
Trainingsbeispiele	234
► WORKOUT 1: Stärkung der Bauchmuskulatur	234
► WORKOUT 2: mit Kurzhanteln	238
► WORKOUT 3: Training mit dem eigenen Körpergewicht	244
LASST UNS LAUFEN!!!	250
Grundsätze des gesunden Lebens	261
Danksagung	270
Literatur	272