

# INHALT

## URSPRUNG UND VISION 4

## ÜBERGEWICHT HEUTE

ERNÄHRUNG HEUTE: BESTANDSAUFNAHME – URSACHEN –  
KONSEQUENZEN 8

WAS SIND DIE GRÜNDE FÜR ÜBERGEWICHT  
UND ADIPOSITAS? 17

KONSEQUENZEN VON ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS 21

## STOFFWECHSEL

WAS BRAUCHT DER KÖRPER? 26

KOHLLENHYDRATE – DER TREIBSTOFF FÜR DEN KÖRPER 29

EIWEISS – DER GRUNDBAUSTEIN DES LEBENS 37

VITALSTOFFE – DIE ZÜNDSTOFFE IM STOFFWECHSEL 40

WASSER – EIN WICHTIGER UND UNVERZICHT-  
BARER ROHSTOFF 43

## VERDAUUNG

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT 48

DAS LEAKY-GUT-SYNDROM – DER UNDICHTHE DARM 51

DIE ERNÄHRUNGSSTRATEGIEN 53

# **METABOLIC BALANCE® BASICS**

**WIE FUNKTIONIERT METABOLIC BALANCE®? 58**

**METABOLIC-BALANCE®-ERNÄHRUNGSPLAN –  
DAS ABENTEUER FÜR EIN NEUES ICH 60**

**DIE ACHT METABOLIC-BALANCE®-ERNÄHRUNGSREGELN 64**

**METABOLIC BALANCE® – CLEAN EATING 67**

**SIND SIE BEREIT FÜR EINE VERÄNDERUNG? 68**

**ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF 70**

**BEWEGUNG IST WICHTIG! 74**

**ERFOLGSGESCHICHTEN 77**

## **REZEPTE**

**FÜR DEN VORRAT 82**

**FRÜHSTÜCK – BREAK(ING THE)FAST 90**

**REZEPTE MIT FISCH 98**

**REZEPTE MIT FLEISCH 106**

**REZEPTE MIT EI 120**

**REZEPTE MIT HÜLSENFRÜCHTEN 124**

**REZEPTE MIT SPROSSEN 130**

**REZEPTE MIT TOFU 136**

**REZEPTE MIT KÄSE UND JOGHURT 144**

**SHIITAKE- UND AUSTERNPILZE 152**

**SALAT IM GLAS 158**

**FESTE FEIERN MIT METABOLIC BALANCE® 162**

**REGISTER 174**