

INHALT

URSPRUNG UND VISION

4

ÜBERGEWICHT HEUTE

ERNÄHRUNG HEUTE: BESTANDSAUFAHME – URSACHEN –
KONSEQUENZEN 8

WAS SIND DIE GRÜNDE FÜR ÜBERGEWICHT
UND ADIPOSITAS? 17

KONSEQUENZEN VON ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS 21

STOFFWECHSEL

WAS BRAUCHT DER KÖRPER? 26

KOHLENHYDRATE – 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 UNDICHE 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**