

INHALT

6 VORWORT

8 THEORIE

- 10 DIE TÜCKEN UNSERER STRESSIGEN WELT
22 LEBENSMITTEL FÜR FOODPUNKS
28 DIE 3 PHASEN IN DER ÜBERSICHT
29 DAS BAUKASTENSYSTEM
34 TEST: WELCHER TYP BIST DU?
38 DEIN TYPGERECHTER ERNÄHRUNGS-FAHRPLAN

44 REZEPTE PHASE 1

- 46 BOOST YOUR BRAIN – DAS FRÜHSTÜCK
56 BOOST YOUR BRAIN – MITTAGESSEN TO GO
68 BOOST YOUR BRAIN – DAS ABENDESSEN

80 REZEPTE PHASE 2

- 82 BURN THE FAT – DAS FRÜHSTÜCK
92 BURN THE FAT – MITTAGESSEN TO GO
102 BURN THE FAT – DAS ABENDESSEN

112 REZEPTE PHASE 3

- 114 EAT CLEAN – DAS FRÜHSTÜCK
122 EAT CLEAN – MITTAGESSEN TO GO
132 EAT CLEAN – DAS ABENDESSEN

144 REZEPTE DESSERT

- 155 BEZUGSQUELLEN
156 REGISTER
158 IMPRESSUM