

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
VON PROF. SIR GEORGE ALBERTI	
Eine persönliche Anmerkung	11
VON DAVE MYERS	
Wie Sie dieses Buch nutzen können	14
Einführung	15
KAPITEL 1	
Was ist Typ-2-Diabetes?	20
KAPITEL 2	
Energie fürs Leben: Der duale Kraftstoff	36
KAPITEL 3	
Wie Ihr Körper mit Nahrung umgeht	53
KAPITEL 4	
Typ-2-Diabetes: Eine neue Art von Lebensmittelvergiftung	74
KAPITEL 5	
Ein Krimi und die Twin-Cycle-Hypothese	85
KAPITEL 6	
Die persönliche Fettschwelle	116
KAPITEL 7	
Typ-2-Diabetes überwinden	140
KAPITEL 8	
Das Leben genießen und Diabetes vermeiden	172

KAPITEL 9	
Lassen Sie sich nicht täuschen	195
Rezepte	218
Anhang	259
Danksagungen	262
Bild- und Abdruckrechte	269
Literaturverzeichnis	270
Stichwortverzeichnis	275
Rezeptverzeichnis	277
Stimmen zum Buch	278
Über den Autor	279
Rezeptfotos	281