

# Inhaltsverzeichnis

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

## KAPITEL 9

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