

8	Herz-Kreislauf-Erkrankungen – vermeidbares Risiko?	38	Gemüse
10	Stoffwechsel in Unordnung	40	Unbedingt ausreichend Proteinfreiverant
14	Körpergewicht – Dreh- und Angelpunkt	46	Am besten Slow-Carb
17	Gestörter Fettstoffwechsel und seine Folgen	48	Gute Fette – das richtige Mass
20	Diabetes Typ 2 – Gestörte Glukosetoleranz	50	Blutdruck regulieren
22	Hypertonie – Blutgefäße unter Druck	52	Gesund trinken – nicht zu wenig und nicht zu viel
24	Erhöhte Harnsäure – Risiken und Gefahren	54	Antientzündliche Einflussfaktoren
26	Von der Verfettung der Leberzellen zur Fettleber	56	Essen ausser Haus
28	Wirkung des Lebensstils	58	Bitte ohne Jo-Jo-Effekt
31	So wirken Lebensstilfaktoren auf den Körper	60	Dauerhaft gesund ernährt
34	Richtig essen für Herz und Gefäße		

INTERVALL- SCHEINFASTEN-TAGE

66 **Intervall-Scheinfasten – so geht's**

REZEPTE, DIE DEM STOFFWECHSEL GUTTUN

96 **Frühstück**

106 **Kalte Gerichte**

132 **Warme Hauptgerichte**

178 **Süßes**

186 **Rezeptregister**

192 **Impressum**