

---

<b>Warum Diäten nicht funktionieren</b>	8
<b>Der Schlüssel zur Wohlfühlfigur</b>	10
<b>So arbeitet unser Hormonsystem</b>	12
<b>Das bringt uns aus der Balance</b>	16
<b>Cortisol – das Stresshormon</b>	20
<b>Insulin – das Speicherhormon</b>	24
<b>Östrogen – das Weiblichkeitshormon</b>	28
<b>Schilddrüsenhormone – die Antreiber</b>	32
<b>Step by step zur Hormon-Balance</b>	38
<b>Schritt 1: Energie bereitstellen und den Blutzucker ausgleichen</b>	40
<b>Schritt 2: Nährstoffe auffüllen</b>	48
→ 10 Richtige für mehr Balance	50
<b>Schritt 3: Entzündungen reduzieren</b>	54
→ Nahrungsmittel für die Hormon-Balance	58
→ Gesunder Tausch	61
<b>Schritt 4: Den Tag-Nacht-Rhythmus in Balance bringen</b>	62
<b>Schritt 5: Den Körper entlasten</b>	64
<b>Schritt 6: Hormonfreundlich bewegen</b>	66
→ Sportarten für mehr Balance	68
<b>Schritt 7: Das Nervensystem beruhigen</b>	70
→ Für die Balance – darauf kommt es an	72
→ 7 Heilpflanzen für die Hormon-Balance	74
<b>Morgens</b>	78
→ Bunte Brote	96
<b>Mittags</b>	104
→ Eine Schüssel voller Glück	118
<b>Abends</b>	134
→ Pastaliebe für jeden Tag	142
<b>Zwischendurch</b>	164
→ Green Smoothies	170
<b>Sach- und Rezeptregister</b>	180
<b>Impressum</b>	184