

INHALT

1	Vorabhinweis	7
2	Jetzt wächst zusammen, was zusammengehört!	9
3	Kristallkugel Ernährungsforschung	17
4	Klare Kante! 20 Wissenschaftler: 1 Wahrheit	27
5	Das Ende der gesunden Lebensmittel	55
6	Diäten machen dick & krank	61
7	Intuitives Essen (IE) – so is(s)t man natürlich	77
8	Der Schlüssel zum Wunsch- & Wohlfühlgewicht?	95
9	Wissenschaftliche Studien zu intuitivem Essen	105
10	Intervallfasten vs. Fasten – das Minifasten für alle	113
11	Intervallfasten – gesunder Hunger durch Esspausen ...	137
12	Der ideale Schlankmacher unserer Zeit?	167
13	I ³ – Individuell Intuitiv Intervallfasten	179
14	Die I ³ -2-Wochen-Challenge	185
15	Aller praktischen Tipps für den I ³ -Essalltag sind 3	219
16	Die Autoren	221