

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>Über mich .....</b>	<b>19</b>
– Déjà-vu .....	23
<b>Statu quo.....</b>	<b>28</b>
<b>Wertschätzung .....</b>	<b>34</b>
<b>Schönheitsideale.....</b>	<b>43</b>
– Obst und Gemüse .....	43
– Kunst .....	47
– Mensch .....	51
<b>Selbstreflexion .....</b>	<b>55</b>
<b>Energiebilanz.....</b>	<b>57</b>
– Energieaktivitätsbedarf .....	60
– Kalorien zählen .....	65
<b>Diäten. ....</b>	<b>69</b>
<b>Kohlenhydrate .....</b>	<b>73</b>
– Zucker .....	75
– Honig .....	77
– Lebensmittelkennzeichnung .....	85
– Nutri-Score .....	87
– Droge Zucker .....	91
– Wasser versus Zuckerwasser .....	95
– Kartoffeln und Co. ....	107
– Glykämischer Index .....	111
– Blutzuckerspiegel – Selbstversuch .....	114
– Haferflocken – Superfood .....	116
<b>Fett .....</b>	<b>120</b>
<b>Eiweiß und Muskel .....</b>	<b>129</b>
– Muskelaufbau und -funktion .....	129
– Blutblättchen und Blutfluss .....	133
– Tomaten .....	134
– Kakao .....	135
– Muskeln aufbauen .....	137
– Mechanische Belastung – Training .....	138
– Muskuläre Erholungsphase und der Schlaf .....	140

– Urlaub	148
– Ernährung nach dem Training	149
– Besonders geeignete Nahrungsmittel für die Muskelstärkung	151
– Milch und Milchprodukte	152
– Muskeln wachsen auch noch im Alter	156
<b>Fasten</b> .....	<b>158</b>
– Fasten und Spermidin forcieren die Autophagie	159
– Spermidin und Autophagie – Anti-Aging	162
– Was ist Spermidin?	163
– Kaffee fördert die Autophagie wie Spermidin	165
– Freie Radikale und Antioxidantien	165
– Kaffee – Anti-Aging	167
– Zurück zum Fasten	168
– Fasten – jetzt geht’s ans „Eingemachte“	170
<b>Initialfasten</b> .....	<b>173</b>
– Mentaler Reset	174
– Initialfasten – der Einstieg	177
– Initialfasten – der Plan	177
<b>Intervallfasten (intermittierendes Fasten)</b> .....	<b>181</b>
– Intervallfasten ist keine Diät, Intervallfasten ist ein Lebensstil	182
– Empfehlenswerte Nahrungsmittel und Getränke	186
– Stunde 16 – die anabole Stunde	191
– Stunde 16 – die Forschungsergebnisse	192
<b>Intervalltraining</b> .....	<b>198</b>
– Erholung	206
<b>Essen im Büro</b> .....	<b>209</b>
<b>Ernährungspyramide</b> .....	<b>214</b>
<b>Fazit</b> .....	<b>217</b>
<b>Perfekte Symbiose und Synergie</b> .....	<b>223</b>
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	<b>225</b>