

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Über mich	19
– Déjà-vu	23
Statu quo.....	28
Wertschätzung	34
Schönheitsideale.....	43
– Obst und Gemüse	43
– Kunst	47
– Mensch	51
Selbstreflexion	55
Energiebilanz.....	57
– Energieaktivitätsbedarf	60
– Kalorien zählen	65
Diäten.	69
Kohlenhydrate	73
– Zucker	75
– Honig	77
– Lebensmittelkennzeichnung	85
– Nutri-Score	87
– Droege Zucker	91
– Wasser versus Zuckerwasser	95
– Kartoffeln und Co.	107
– Glykämischer Index	111
– Blutzuckerspiegel – Selbstversuch	114
– Haferflocken – Superfood	116
Fett	120
Eiweiß und Muskel.....	129
– 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
Fasten	158
– Fasting 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
Initialfasten	173
– Mentaler Reset	174
– Initialfasten – der Einstieg	177
– Initialfasten – der Plan	177
Intervallfasten (intermittierendes Fasten)	181
– 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
Intervaltraining	198
– Erholung	206
Essen im Büro	209
Ernährungspyramide	214
Fazit	217
Perfekte Symbiose und Synergie	223
Quellenverzeichnis.....	225