

INHALT

Liebe Leserin 5

WARUM DIESES BUCH? 6

Was der Fettstoffwechsel mit der Gesundheit macht 8

Der Hebel für Ihre Gesundheit 8

Ergebnisse von Gewicht 10

Die emotionale Besetzung von Essen 11

In drei Kapiteln zur Ernährungsumstellung 13

Läuft Ihr Fettstoffwechsel rund? 14

DER FETTSTOFFWECHSELKOMPASS 16

Das ABC unseres Körperfetts 18

Die Verfügbarkeit von Essen 18

Aussehen und Funktion unseres Körperfetts 19

Wie ist Fettgewebe aufgebaut? 25

Was beeinflusst unser Körperfett? 27

Der Einfluss von Körperfett auf unsere Gesundheit 32

Wie funktioniert unser Fettstoffwechsel? 40

Was passiert, wenn wir Fett zu uns nehmen? 40

Wie wird Körperfett abgebaut? 42

Das ABC der Nahrungsfette 45

Die French-Food-Formel 45

Gutes Fett für Gesundheit und Schönheit 47

Aufbau der Nahrungsfette 48

Wie viel Fett darf es sein? 54

So wirken die anderen Hauptnährstoffe 54

Kohlenhydrate 57

Proteine 63

Das Wichtigste über Mikronährstoffe 66

DIE FETTSTOFFWECHSELBOOSTER 68

Ihr Stoffwechsel-Check-up 70

Stoffwechselhormone in Balance 73

Insulinsensitivität trainieren 72

Fettstoffwechselstörungen im Griff 78

Ernährung in den Wechseljahren 83

Hitzewallungen angehen 85

Eingriffe mit oder ohne Skalpell 86

Nicht invasive ästhetische Maßnahmen 86

Invasive ästhetische Maßnahmen 87

Gesund und fit durch den Alltag	90
Welche Rolle die Psyche spielt	94
12 Top-Tipps gegen Heißhunger	95
Intervallfasten als Stoffwechselturbo	97
12 Top-Tipps für den Zuckerverzicht	100
Richtig trinken	103
Für eine gute Nachtruhe	104
Bewegung als Stoffwechselbooster	107
12 Top-Tipps für den Sport-Flow	109
DIE FETTSTOFFWECHSELREZEpte	112
Die 10 Top-Lebensmittel	114
Boosterwoche für den Fettstoffwechsel	116
Morgenbooster	118
Mittagsbooster	134
Abendbooster	146
Top-Rezepte für den Fettstoffwechsel	160
Frühstück	162
Schnelle Gerichte	174
Raffinierte Gerichte	190
Süßes	204
Stichwortregister	218
Rezeptregister	219
Die Autorinnen	221
Bücher & Links, die weiterhelfen	223
Impressum	224