

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