

# INHALT

Vorwort – 4

Warum wir TCM benötigen – 7

DIE VERBINDUNG VON TRADITION UND MODERNE – 9

DER STOFFWECHSEL ALS GRUNDLAGE DES LEBENS – 9

GLAUBEN SIE NICHT ALLES, WAS MAN IHNEN SAGT – 15

ZUSAMMENHÄNGE VON STOFFWECHSEL

UND KÖRPERGEWICHT – 17

Das 4-Wochen-Programm – 20

## **WOCHE 1:**

ESSEN SIE VIELFÄLTIG – 21

REZEPTE WOCHE 1 – 26

## **WOCHE 2:**

SPÜREN SIE DIE WÄRME — 45

REZEPTE WOCHE 2 — 48

## **WOCHE 3:**

VERÄNDERN SIE IHR FRÜHSTÜCK — 69

REZEPTE WOCHE 3 — 73

REZEPTE FÜR REISTAGE — 94

## **WOCHE 4:**

GESTALTEN SIE IHREN STOFFWECHSEL — 107

REZEPTE WOCHE 4 — 113

REZEPTE FÜR FORTGESCHRITTENE — 132

KOCHTECHNIKEN ZUM ERWÄRMEN — 151

HEILPFLANZEN — 159

REGISTER — 172

BÜCHER UND LINKS, DIE WEITERHELFEN — 174

VITAE — 175

IMPRESSUM — 176