

INHALT

7	
Vorwort	
11	
THEORIE	
12	
DETOX - WICHTIGER BAUSTEIN DER GESUNDHEIT	
13	
Essen wir uns krank?	26
14	
Belastungen aus der Umwelt	
15	
Erfolgreich entgiften	26
15	
Zeit für Detox?	
16	
AUTOPHAGIE - DIE ZELLULÄRE ENTGIFTUNG	
17	
Oxidativer Stress und Antioxidantien	
18	
Autophagiebremse Insulin	
20	
Ketose - Stimulans für den Stoffwechsel	
23	
Unterstützendes Intervallfasten	
24	
Stoffwechselaktivator Sirtfood	

40	
<i>ENTGIFTUNGS- UND</i>	
<i>AUSSCHEIDUNGSGRÖSSE</i>	
<i>UNTERSTÜTZEN</i>	
40	
Leber	
42	
Darm	
46	
Nieren	
46	
Haut	
47	
Entgiftungsfördernde Lebensmittel	
48	
<i>SO FUNKTIONIERT</i>	
<i>DIE DETOXKUR</i>	
48	
Das Prinzip der Kur	
49	
In Bewegung kommen	
50	
Gewichtskontrolle und	
Detox-Check	
51	
Ein paar letzte Tipps	
52	
Wochenpläne	
61	
<i>REZEPTE</i>	
63	
<i>FRÜHSTÜCK</i>	
101	
<i>MITTAGESSEN</i>	
159	
<i>ABENDESSEN</i>	
204	
Rezeptregister	
208	
Impressum	