

Inhalt

Einleitung	9
Warum Micro-Preps die Lösung sind	19
Woche 1	28
MONTAG: UNSER MIKROBIOM <i>Gammeln Sie sich zum Wunschgewicht</i>	30
DIENSTAG: AKTIVITÄT UND BEWEGUNG <i>Schlafen Sie sich schlank</i>	40
MITTWOCHE: SEELE UND PSYCHE <i>Verzögern Sie Ihr Leben</i>	46
DONNERSTAG: DER PRÄFRONTALE KORTEX <i>Stehen Sie auf einem Blatt</i>	54
FREITAG: INSULIN UND INSULINRESISTENZ <i>Nutzen Sie den Protein-Preload</i>	60
SAMSTAG: KALORIENSÜNDEN KORRIGIEREN <i>Verwenden Sie die Skip-a-Meal-Technik</i>	68
SONNTAG: KOCHEN UND PACKEN <i>Wraps</i>	74
Woche 2	82
MONTAG: UNSER MIKROBIOM <i>Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand, sondern die Hände</i>	84
DIENSTAG: AKTIVITÄT UND BEWEGUNG <i>Setzen Sie Himmel und Hölle in Bewegung</i>	88
MITTWOCHE: SEELE UND PSYCHE <i>Drücken Sie die Fast-Forward-Taste</i>	92
DONNERSTAG: DER PRÄFRONTALE KORTEX <i>Genießen Sie einen Teller Kekse, aber richtig</i>	96
FREITAG: INSULIN UND INSULINRESISTENZ <i>Starten Sie den After-Meal-Burner</i>	102
SAMSTAG: KALORIENSÜNDEN KORRIGIEREN <i>Nutzen Sie die Töffel-Strategie</i>	108
SONNTAG: KOCHEN UND PACKEN <i>Omelett-Muffins</i>	114

Woche 3		118
MONTAG: UNSER MIKROBIOM <i>Lassen Sie es krabbeln</i>	120	DONNERSTAG: DER PRÄFRONTALE KORTEX <i>Bräunen Sie nicht Ihre Haut, sondern Ihr Fettgewebe</i>
DIENSTAG: AKTIVITÄT UND BEWEGUNG <i>Feiern Sie eine Tanzparty</i>	128	FREITAG: INSULIN UND INSULINRESISTENZ <i>Tanken Sie Supertreibstoff</i>
MITTWOCH: SEELE UND PSYCHE <i>Löschen Sie Ihre Trigger</i>	132	SAMSTAG: KALORIENSÜNDEN KORRIGIEREN <i>Nutzen Sie Water-Preloading</i>
		SONNTAG: KOCHEN UND PACKEN <i>Snackbox mit Energiebällchen</i>
		152
		158
Woche 4		162
MONTAG: UNSER MIKROBIOM <i>Machen Sie Joghurt mit Chicorée</i>	164	DONNERSTAG: DER PRÄFRONTALE KORTEX <i>Es gibt kein Und und kein Oder</i>
DIENSTAG: AKTIVITÄT UND BEWEGUNG <i>Seien Sie wie Tom Cruise</i>	170	FREITAG: INSULIN UND INSULINRESISTENZ <i>Sie sind einfach zu süß</i>
MITTWOCH: SEELE UND PSYCHE <i>Entdecken Sie den Stein in sich</i>	174	SAMSTAG: KALORIENSÜNDEN KORRIGIEREN <i>Machen Sie eine Dinner-(Cancelled-)Party</i>
		192
		SONNTAG: KOCHEN UND PACKEN <i>Bowl</i>
		198
Schlussbemerkung		203