

Inhalt

Einleitung	9
-------------------	----------

Warum Micro-Preps die Lösung sind	19
--	-----------

Woche 1	28
----------------	-----------

MONTAG: UNSER MIKROBIOM		DONNERSTAG: DER PRÄFRONTALE KORTEX	
<i>Gammeln Sie sich zum Wunschgewicht</i>	30	<i>Stehen Sie auf einem Blatt</i>	54
DIENTAG: AKTIVITÄT UND BEWEGUNG		FREITAG: INSULIN UND INSULINRESISTENZ	
<i>Schlafen Sie sich schlank</i>	40	<i>Nutzen Sie den Protein-Preload</i>	60
MITTWOCH: SEELE UND PSYCHE		SAMSTAG: KALORIENSÜNDEN KORRIGIEREN	
<i>Verzögern Sie Ihr Leben</i>	46	<i>Verwenden Sie die Skip-a-Meal-Technik</i>	68
		SONNTAG: KOCHEN UND PACKEN	
		<i>Wraps</i>	74

Woche 2	82
----------------	-----------

MONTAG: UNSER MIKROBIOM		DONNERSTAG: DER PRÄFRONTALE KORTEX	
<i>Stecken Sie nicht den Kopf in den Sand, sondern die Hände</i>	84	<i>Genießen Sie einen Teller Kekse, aber richtig</i>	96
DIENTAG: AKTIVITÄT UND BEWEGUNG		FREITAG: INSULIN UND INSULINRESISTENZ	
<i>Setzen Sie Himmel und Hölle in Bewegung</i>	88	<i>Starten Sie den After-Meal-Burner</i>	102
MITTWOCH: SEELE UND PSYCHE		SAMSTAG: KALORIENSÜNDEN KORRIGIEREN	
<i>Drücken Sie die Fast-Forward-Taste</i>	92	<i>Nutzen Sie die Töffel-Strategie</i>	108
		SONNTAG: KOCHEN UND PACKEN	
		<i>Omelett-Muffins</i>	114

Woche 3 **118**

MONTAG: UNSER MIKROBIOM

Lassen Sie es krabbeln **120**

DIENSTAG: AKTIVITÄT UND BEWEGUNG

Feiern Sie eine Tanzparty **128**

MITTWOCH: SEELE UND PSYCHE

Löschen Sie Ihre Trigger **132**

DONNERSTAG: DER PRÄFRONTALE KORTEX

*Bräunen Sie nicht Ihre Haut,
sondern Ihr Fettgewebe* **138**

FREITAG: INSULIN UND INSULINRESISTENZ

Tanken Sie Supertreibstoff **144**

SAMSTAG: KALORIENSÜNDEN KORRIGIEREN

Nutzen Sie Water-Preloading **152**

SONNTAG: KOCHEN UND PACKEN

Snackbox mit Energiebällchen **158**

Woche 4 **162**

MONTAG: UNSER MIKROBIOM

Machen Sie Joghurt mit Chicorée **164**

DIENSTAG: AKTIVITÄT UND BEWEGUNG

Seien Sie wie Tom Cruise **170**

MITTWOCH: SEELE UND PSYCHE

Entdecken Sie den Stein in sich **174**

DONNERSTAG: DER PRÄFRONTALE KORTEX

Es gibt kein Und und kein Oder **180**

FREITAG: INSULIN UND INSULINRESISTENZ

Sie sind einfach zu süß **186**

SAMSTAG: KALORIENSÜNDEN KORRIGIEREN

*Machen Sie eine
Dinner-(Cancelling-)Party* **192**

SONNTAG: KOCHEN UND PACKEN

Bowl **198**

Schlussbemerkung **203**