

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort & Testimonials	4
Wer ist wer?	9
<b>Leseteil 1</b> Die große Müdigkeit	12
<b>Leseteil 2</b> Die Spurensuche beginnt	32
<b>Leseteil 3</b> Eine Rettung mit Hindernissen	46
<b>Leseteil 4</b> Die Nährstoffis stellen sich vor	72
<b>Leseteil 5</b> Urkunden für die Nährstoff-Profis	148
Die zehn liebsten Superkraft-Lebensmittel	152
Der gesunde Teller	154
Online-Bonusmaterial	156
In kleinen Schritten zur gesunden Ernährung	158
Lösungen für Steckbriefe	159
Lösungen für Küchensuchbild	160
Quellen	162