

INHALT

Vorwort Barbara Becker:
Besser essen ohne Blutzuckerschwankungen 4

Vorwort Franca Mangiameli:
Dein neuer Weg zu mehr Wohlbefinden 8

✚ ERFAHRUNGEN UND
HINTERGRUNDWISSEN 10

Was hat es mit dem „Ufo“ auf sich? 12

Mehr Kraft, mehr Energie und
mehr Gelassenheit 14

So ist es uns ergangen:
Staunen, Reue, gute Vorsätze 17

Wir brauchen Zucker,
aber bitte nicht zu viel 20

Was dein Lebensstil mit deinem
Zucker zu tun hat 25

Wie groß ist dein Risiko für zu viel
Zucker im Blut? 28

✚ FÜNF SÄULEN FÜR
DEINEN ERFOLG 30

Ernährung: Was wir wann und
wie essen sollten 32

Diese Lebensmitteltabelle
erleichtert dir die Auswahl 39

Tschüss, Zucker:
Wie du mit weniger auskommst 40

Unsere besten Tipps gegen
Heißhunger 43

Unsere Top-Lebensmittel für
einen flachen Zuckerspiegel 44


Die Heilkraft des Fastens:
Mach mal Esspausen! 48

Komm mal runter:
Wege aus der Stressfalle 52

Besser schlafen für bessere Laune 56

Durch mehr Bewegung
den Blutzucker im Griff 58

Auf einen Blick: unsere Tipps für dich 62

 RAN AN DIE REZEPTE:
GUTEN APPETIT! 64

Rezeptregister 158
Literatur 162
Die Autorinnen 165
Impressum 166