

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