

Inhalt

Einleitung.....	11
1 Zurück zu einem flexiblen Stoffwechsel ...	25
Warum Diäten Sie enttäuscht haben.....	27
Was bedeutet metabolische Flexibilität?.....	30
Rettung durch Neustart	31
Wie flexibel ist Ihr Stoffwechsel?.....	32
Ein brandneuer Ansatz.....	33
Sport während der Diät	36
Das Ende der Müdigkeit.....	36
2 Auf die Leber kommt es an	39
Leber-Grundkurs.....	40
Wo die Leber sitzt und was sie tut.....	41
Der Weg des Brennstoffs	45
Eine verstopfte Leber	53
3 Heilen Sie Ihre Leber	63
Eine Diät zur Regeneration der Leber	64
Neustart für den Körper.....	85
Neustart für den Stoffwechsel	91

4	Bereit machen für einen neuen Stoffwechsel	93
	Das erwartet Sie	94
	Machen Sie sich klar, warum Sie das alles tun	96
	Die chemische Belastung senken	98
	Bereiten Sie Ihre Küche vor	103
	Protokollieren Sie Ihre Fortschritte	108
	Besorgen Sie sich ein Team aus Unterstützern	115
5	Was Sie für Ihren Stoffwechsel-Reset essen sollten	119
	Der Frühstücksshake	121
	Zwischenmahlzeiten am Vormittag	132
	Mittagessen	133
	Zwischenmahlzeiten am Nachmittag	135
	Abendessen	135
	Getränke	141
	Detaillierter Ernährungsplan für Ihre Leber-Gesundheit	145
	Einkaufsliste für die erste Woche	146
	Einkaufsliste für die zweite Woche	150
	Einkaufsliste für die dritte Woche	155
	Einkaufsliste für die vierte Woche	159
6	Das Leben neu ordnen	165
	Schlaf	166
	Sport	175

Nahrungsergänzungsmittel.....	183
Der Diät-Alltag.....	192
7 Shake-Rezepte.....	199
Eigene Shakes mixen.....	200
8 Rezepte fürs Abendessen und für Snacks.....	237
Schnelle Bowls.....	238
Leichte Gerichte.....	245
Herzhafte Gerichte.....	260
Salate.....	292
Gesunde Zwischenmahlzeiten.....	302
9 Das Gewicht halten.....	321
Was bedeutet »unverarbeitet«?.....	322
Essen Sie abwechslungsreich.....	328
Essen Sie, bis Sie satt sind.....	330
Essen Sie Gemüse.....	334
Essen Sie verschiedene Arten von Ballaststoffen ...	335
Überfüllen Sie Ihren Brennstofftank nicht.....	340
Sport.....	348
10 Häufig gestellte Fragen.....	355
Besondere Umstände.....	357
Über die Diät.....	367
Chronische Erkrankungen.....	374
Fragen zur weiteren Vorgehensweise.....	382

11 Probleme lösen	389
Heißhungerattacken	390
Sie nehmen nicht ab	396
Entgiftungssymptome	406
Was, wenn ich zu rasch abnehme?	415
Wie sich das Gewicht bei vermehrter körperlicher Aktivität halten lässt	416
 Schluss	 419
Dank	421
Anmerkungen	423
Rezeptregister	438
Sachregister	440