

09 WISSENSWERTES ZUM THEMA ABNEHMEN

- 10 JETZT IST ENDLICH
SCHLUSS MIT DIÄTEN**
- 11 Ihre Zellen wollen satt sein
- 13 Fett, die ideale Speicherform
für Nahrungsenergie
- 15 Das Gehirn entscheidet, wie
viel wir essen
- 18 WIE IHR KÖRPER
SICH GEGEN DAS
ABNEHMEN WEHRT**
- 19 Ein komplexes System gerät
aus der Balance
- 19 Hunger: die größte Gefahr für
den Körper!

- 22 Die Folgen des Muskelabbaus
- 22 Weitere Erkrankungen
durch den schlafenden
Stoffwechsel
- 24 Test: Ist Ihr Stoffwechsel
gestört?
- 26 DER WEG ZUM
TURBO-STOFFWECHSEL**
- 27 Die zwei Gesichter des
Stoffwechsels
- 28 Der Energiebedarf des
Stoffwechsels
- 32 So wirkt Sport auf den
Stoffwechsel

35 DEN STOFFWECHSEL POSITIV BEEINFLUSSEN

36 MUSKULATUR – WICHTIGSTES ORGAN DES STOFFWECHSELS

- 37 Muskeln haben ganz unterschiedliche Aufgaben
- 38 Wie sich die Muskulatur im Lauf des Lebens verändert
- 39 So kommen unsere Muskeln an die Energie
- 42 Muskeln brauchen täglich Pflege
- 46 Die Top 12 für tägliche Muskelpflege

48 MYOKINE – DIE WUNDERWAFFEN

- 49 Wichtige Botenstoffe der Muskulatur
- 50 Das erste Myokin: Tausendsassa Interleukin 6

52 Interleukin 8: für eine bessere Durchblutung

52 Myonectin (CTRP-15): der Fettkiller

52 Interleukin 15: der Bodybuilder

53 BDNF: das Turbo-Myokin

53 Fibroblast-Wachstumsfaktor: der Insulinhelfer

53 PGC-1-alpha: der Fettumwandler

54 DIE ZELLE BRAUCHT MEHR KRAFTWERKE

55 Mitochondrien, unsere Energieproduzenten

57 Was Mitochondrien brauchen

58 Die Top 8 für mehr Kraftwerke

61 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEN STOFFWECHSEL

62 WEGE AUS DEM ERNÄHRUNGSDSCHUNDEL

63 Die Grundlagen der Stoffwechsel-Ernährung

66 Vorsicht, Fructose

71 Die besten Eiweißlieferanten

72 Turborezepte mal anders

78 Vitalstoffe – die wichtigen Helfer

80 Wasser – unverzichtbar für den Zellstoffwechsel

84 Gesunde Vitalstoffdrinks

88 ESSEN UND TRIMMEN IM BIORHYTHMUS

89 Was Sie noch übers Essen wissen sollten

94 Wer abnehmen möchte, muss verdauen

95 Entgiftung für die gute Laune

97 DAS 8-WOCHEN- TURBO-AKTIV- PROGRAMM

98 MACHEN SIE IHREM STOFFWECHSEL BEINE!

99 So stellen Sie die Weichen für Ihr neues Leben

102 DAS AUSDAUERTRAINING FÜR DEN TURBO- STOFFWECHSEL

103 Walking und Trotting: überall und ohne Umstände

106 Grundsätzliches zum effektiven Lauftraining

108 8-Wochen-Training Ausdauer

110 Motto-Tage: Abwechslung für den Turbo-Stoffwechsel

112 DAS MUSKELTRAINING FÜR DEN TURBO- STOFFWECHSEL

- 113 Rote und weiße Muskelfasern: nur gemeinsam zum Turbo
- 113 Wie das Turbo-Muskel-Programm funktioniert
- 116 Stufe 1: 4 Wochen Vorbereitungstraining
- 124 Stufe 2: 2 Wochen Intensivierungsprogramm
- 134 Stufe 3: 9-Minuten-Workout für den Turbo-Stoffwechsel

138 DAS STOFFWECHSEL- TURBO-ERNÄHRUNGS- PROGRAMM

- 139 Nutzen Sie die Power der Natur für Ihren Stoffwechsel
- 140 Frühstücksbaukasten
- 172 SERVICE**
- 172 Bücher, die weiterhelfen
- 172 Adressen, die weiterhelfen
- 174 Register
- 175 Rezeptregister
- 175 Übungsregister
- 176 Impressum