

Vorwort	4
<hr/>	
Warum Diäten nicht funktionieren	8
Der Schlüssel zur Wohlfühlfigur	10
So arbeitet unser Hormonsystem	12
Das bringt uns aus der Balance	16
Cortisol – das Stresshormon	20
Insulin – das Speicherhormon	24
Östrogen – das Weiblichkeitshormon	28
Schilddrüsenhormone – die Antreiber	32
<hr/>	
Step by step zur Hormon-Balance	38
Schritt 1: Energie bereitstellen und den Blutzucker ausgleichen	40
Schritt 2: Nährstoffe auffüllen	48
→ 10 Richtige für mehr Balance	50
Schritt 3: Entzündungen reduzieren	54
→ Nahrungsmittel für die Hormon-Balance	58
→ Gesunder Tausch	61
Schritt 4: Den Tag-Nacht-Rhythmus in Balance bringen	62
Schritt 5: Den Körper entlasten	64
Schritt 6: Hormonfreundlich bewegen	66
→ Sportarten für mehr Balance	68
Schritt 7: Das Nervensystem beruhigen	70
→ Für die Balance – darauf kommt es an	72
→ 7 Heilpflanzen für die Hormon-Balance	74
<hr/>	
Morgens	78
→ Bunte Brote	96
Mittags	104
→ Eine Schüssel voller Glück	118
Abends	134
→ Pastaliebe für jeden Tag	142
Zwischendurch	164
→ Green Smoothies	170
Sach- und Rezeptregister	180
Impressum	184