

INHALT

Die Not mit den zähen Kilos

7

Der Fall Christina (Teil 1)

11

Der Fall Christina (Teil 2)

21

Was die Aromatase ist und was sie kann

25

Die Aromatase-Diät

35

Tipps für eine östrogenarme Ernährung

41

Diese Lebensmittel hemmen die Aromatase

55

Zucker

59

Dinge, die den Insulinspiegel regulieren

69

Der Fructose-Irrtum

79

Alkohol

85

Plastik macht dick

91

Medizinische Aromatase-Hemmer

109

Hormontgiftung

111

Ihre Hormone lieben Bewegung

119

Die Endokrinologie der Achtsamkeit

125

Mühe los schlank: Die Rezepte

133

Aromatase-Diät: Das 6-Wochen-Programm

171

Fünf ewige Regeln des Abnehmens

191