

Industriefette: Um diese machen Sie bitte einen Bogen!

Noch ein sanfter Schubs in die richtige Richtung

KAPITEL 5. ZWEI ARTEN VON BALLASTSTOFFEN UND EINE PORTION RESISTENTE STÄRKE

Ihre Darmflora: der unverzichtbare Schlüssel zu einem hohen Energieniveau

Anderthalb Kilo winzige Untermieter in Ihrem Darm

Darmgymnastik und Nahrung für Ihre Untermieter

Resistente Stärke: Essen Sie buchstäblich mehr ATP

Bakterien und Mitochondrien mögen keinen Schimmel

KAPITEL 6. WASSER MARSCH!

Lebensnotwendiges Nass: Unsere vielleicht wichtigste Nahrung

Warum kommen wir nicht längere Zeit ohne Sauerstoff aus?

EZ-Wasser für starke Mitochondrien

Lebensnotwendiges Nass: Wasser, Saft und Kräutertee

Jeden Tag literweise Kaffee – was macht das mit dem Energieniveau?

KAPITEL 7. RAW-FOOD-LECKEREIEN FÜR DIE NÖTIGEN ENZYME

Das Wasser läuft einem nicht umsonst im
Mund zusammen

Schluss mit teurem Ballast!

Ohne Enzyme kein Leben

Raw Food ist nicht dasselbe wie Rohkost

KAPITEL 8. FERMENTIEREN: EINE EXTRAPORTION LEBENSKRAFT

Die Hälfte der Zellen in Ihrem Körper
stammen nicht von Ihnen

Antibiotika sind ein Angriff auf Ihre
Mitochondrien

Täglich eine Portion Probiotika, bitte!

KAPITEL 9. SUPERFOODS UND

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: KÖNNEN WIR ÜBERHAUPT NOCH OHNE?

Immer weniger Nährstoffe im täglichen
Essen

Wollen Sie abnehmen? Dann konzentrieren
Sie sich auf Nährstoffe, nicht auf Kalorien
Die Nährstoffzufuhr erhöhen

Superfoods für Anfänger

Superfoods für noch mehr Lebensenergie

Nahrungsergänzungsmittel: Das
Sahnehäubchen auf der Torte!

KAPITEL 10. BEIM ESSEN IST DAS »WIE« GENAUSO WICHTIG WIE DAS »WAS«

Wie viel Essen Ihnen guttut, wissen nur Sie

Achtsam zu essen ist wichtiger, als Sie denken!

Essenszeiten wirken sich stark auf das Energieniveau aus

Mehr Fett verbrennen mit Intervallfasten

KAPITEL 11. NAHRUNG, DIE NICHT DURCH DEN MAGEN GEHT

Bewegung: Nahrung, die man nicht unterschätzen sollte

Hormesis bei extremer Erschöpfung

Tageslicht: für ein hohes Energieniveau unverzichtbar

Entspannen, Meditieren, Faulenzen, Nichtstun
