

Theorie

- 5 Vorwort
- 7 **ÄLTER WERDEN SIE SPÄTER**
- 8 Der Mensch ist, was er isst

- 46 ***4 Gute Fette wählen**
- 49 Extra: Blue Zones
- 50 ***5 Fitness-Booster Eiweiß nutzen**
- 55 Extra: Den Teller richtig füllen
- 56 ***6 Ausreichend Wasser trinken**
- 60 ***7 Bewusst und genussvoll essen**
- 62 Extra: Diese Lebensmittel sollten Sie von Ihrem Speiseplan streichen
- 64 ***8 Mit Essenspausen länger leben**
- 70 Extra: Trainieren für junge Zellen

Praxis

- 17 **ACHT ERNÄHRUNGSHACKS**
- 18 ***1 Frisch und bunt essen**
- 26 Extra: Heimische Superfoods
- 31 Extra: Heilende Gewürze
- 32 ***2 Schlechte Kohlenhydrate meiden**
- 39 Extra: Ein Ernährungstagebuch führen
- 40 ***3 Mit Ballaststoffen den Darm beglücken**
- 45 Extra: Gewohnheiten ändern

Ernährung

- 77 DIE REZEPTE
- 78 Frühstück
- 90 Mittagessen to go
- 110 Mittagessen – sonstige Gerichte
- 126 Abendessen
- 156 Service
- 157 Rezeptregister
- 158 Sachregister
- 160 Impressum