

Inhalt

Kapitel 1: Eine Diät, die keine ist	7
Kapitel 2: Die großen Lügen über Fett	23
Kapitel 3: Brauchen Sie einen Ölwechsel?	35
Kapitel 4: Cholesterin und gesättigte Fettsäuren	48
Kapitel 5: Gute Kohlenhydrate – schlechte Kohlenhydrate	64
Kapitel 6: Kohlenhydrate sind Dickmacher	86
Kapitel 7: Kalorien sind nicht alle gleich	110
Kapitel 8: Fett essen und trotzdem schlank werden	123
Kapitel 9: Ernährungsbedingte Ketose	145
Kapitel 10: Macht Ihre Schilddrüse Sie dick?	178
Kapitel 11: Jod und seine Bedeutung für Ihre Gesundheit	194
Kapitel 12: Schilddrüsenfehlfunktionen	219
Kapitel 13: Wie Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen	237
Kapitel 14: Mehr trinken – weniger wiegen	278
Kapitel 15: Leitlinien für eine kohlenhydratarme und fettreiche Ernährung	300
Kapitel 16: Das ketogene Ernährungsprogramm zum Abnehmen – mit Kokosöl	333
Kapitel 17: Kochen nach dem Keto-Prinzip	373
Anhang:	404
Kalorien- und Nährwerttabelle.	404
Quellenverzeichnis	423
Stichwortverzeichnis	439
Über den Autor	445