

**STOFFWECHSEL,
ENTZÜNDUNGEN
UND ÜBERGEWICHT 4**

THEORIE

STEUERZENTRALE STOFFWECHSEL	9	ENTZÜNDUNGSFREI UND SCHLANK	31
Resistenz gegen Gewichtsverlust	10	Entzündungen und Übergewicht	32
Weshalb Diäten nicht funktionieren	12	Entzündungen und Stoffwechsel	38
Ihr persönlicher Status quo	14	Wichtige Entzündungsfaktoren	40
Wo stehen Sie gerade?	19	Gesundheitsrisiko Entzündung	42
Gesundheitsproblem Übergewicht	20	Antientzündliche Strategien	46
Die wichtigsten Hormone zur Gewichtskontrolle	22	Die Top 5 antientzündlichen Lebensmittel	50
		Maßnahmen zur Schlafhygiene	59

PRAXIS

**ANTI-ENTZÜNDUNGS-
REZEPTE** 61

**TRAINING FÜR
DEN STOFFWECHSEL** 149

Starke Muskeln,
gesunder Stoffwechsel 150

**UNSER
8-WOCHEN-PROGRAMM** 159

Schritt für Schritt
entzündungsfrei 160

Überprüfen Sie Ihre Erfolge 178

SERVICE

Sachregister 182

Rezeptregister 186

Übungsregister 187

Bücher und Links,
die weiterhelfen 188

Die Autoren 190

Impressum, Leserservice,
Garantie 192