

Dr. Dr. Michael Despeghel mit Doris Mular

# DER 28-TAGE-PLAN GEGEN ENTZÜNDUNGEN

**riva**

Vorwort .....	6
---------------	---

## THEORIE

Warum Körper und Darm entgiften? .....	10
1. Entzündungen belasten den Körper und behindern das Abnehmen .....	11
2. Welchen Einfluss hat die Ernährung? .....	12
3. Die schlimmsten Ernährungssünden und ihre gesundheitlichen Folgen .....	23
4. Antiinflammatorische Lebensmittel: die beste Wahl gegen Entzündungen .....	50

## PRAXIS

Der 28-Tage-Plan gegen Entzündungen .....	62
Entgiften und abnehmen: vier Wochen ohne Ernährungsgifte .....	62
Rezeptplan für die erste Woche .....	64
70 schnelle und praktische Rezepte gegen Entzündungen ..	66
Programmieren Sie Ihren Kopf um .....	144
1. Selbstregulation: Lebensstil ändern – wie es gelingen kann .....	144
2. Wie steht es mit Ihrer Willensstärke? .....	147
Helfen Sie Ihrem Körper beim Entgiften mit mehr Bewegung .....	150
1. Tipps für mehr Bewegung im Alltag .....	152
2. HIT: kleines Ausdauertraining für Ehrgeizige .....	154
Quellen und weiterführende Literatur .....	157
Rezeptübersicht und Bildnachweis .....	158