



EINLEITUNG

- 4 Übergewicht – meine persönlichen Erfahrungen
- 9 Adipositas – Epidemie des 21. Jahrhunderts
- 11 Die drei Therapieansätze der Adipositas
- 15 Gibt es die „beste Diät“?
- 18 **Die 5 Grundsätze einer gesunden Ernährung**
- 19 Übergewicht trotz normaler Kalorienzufuhr?
- 21 Fettleber – so hemmt sie den Gewichtsverlust
- 23 Wie Genetik, Ernährung und Gesundheit zusammenhängen
- 25 Makronährstoffe und ihre Rolle in der Nutrigenomik
- 34 **Genetische Varianten und ketogene Ernährung:
Einfluss auf die Gewichtsreduktion**
- 35 Einfluss der Gene auf den Kalorienverbrauch
- 39 Nutrigenomik: Personalisiert essen ohne Gentest
- 42 Kohlenhydrate – individuelle Reaktion
- 43 Der Kohlenhydrat-Selbsttest
- 48 Eiweiß – individuelle Reaktion
- 49 Der Eiweiß-Selbsttest
- 54 Fette – individuelle Reaktion
- 55 Der Fett-Selbsttest
- 59 Nutrigenomik, genetische Tests und ihr Einsatz in der Gewichtsreduktion
- 63 Jetzt wird es praktisch
- 66 Ernährungstagebuch

REZEPTE

- 70 Rezeptübersicht
- 72 **Frühstück**
- 88 **Kleine Gerichte**
- 106 **Große Gerichte**
- 150 **Snacks**

- 158 Quellen