

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