

Thomas Campbell
mit T. Colin Campbell

**ABNEHMEN MIT DER
CHINA
STUDY®**

Die einfache Art, um mit veganer
Ernährung Gewicht zu verlieren
und Krankheiten vorzubeugen

riva

© des Titels »Abnehmen mit der China Study« von Thomas Campbell (ISBN 978-3-7423-0496-4)
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung	10
<hr style="width: 20%; margin: 20px auto;"/>	
Teil 1: Basiswissen der Gesundheit	19
1. Die <i>China Study</i> [®]	20
2. Die Höhlenbewohner zählen Kohlenhydrate.....	35
3. Die drei Lebensmittelgruppen.....	49
4. Übung macht den Meister	64
<hr style="width: 20%; margin: 20px auto;"/>	
Teil 2: Aktuelle Themen	79
5. Verarbeitete Pflanzen: Zucker und Soja	80
6. Öle und Fette	88
7. Fisch.....	103
8. Finger weg von Weizen?.....	114
9. Eine glutenfreie Welt	127
10. Bio- und Gentechnik.....	138
11. Die verrückte Welt der Nahrungsergänzungsmittel.....	155
12. So füttert man Äffchen Kinder.....	171

Teil 3: Der Campbell-Plan: Abnehmen und gesund bleiben mit der <i>China Study</i>®	187
13. Der Campbell-Plan: Alles Alte muss raus.....	188
14. Der Campbell-Plan: Neues rein	202
15. Der Campbell-Plan: Speiseplan und Einkaufsliste	217
16. Der Campbell-Plan fürs Leben: So gelingt die langfristige Veränderung.....	230
17. Zusammenfassung	245



Teil 4: Rezepte	251
Frühstück.....	252
Mittagessen	262
Abendessen	280
Desserts.....	305
Danksagung	311
Stimmen zu <i>Abnehmen mit der China Study</i> ®	313
Stichwortverzeichnis	316
Anmerkungen	330