

Dave Asprey

Die
**BULLET
PROOF**
DIÄT

Vom
Erfinder des
Bulletproof-
Kaffees

Verliere bis zu einem Pfund pro Tag
ohne zu hungern, und erlange deine
Energie und Lebensfreude zurück

riva

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Einleitung: Die Bulletproof Executive.....	13
Kapitel 1	
Biohacken Sie Ihre Ernährung, um abzunehmen und Ihr Leben aufzuwerten.....	19
Kapitel 2	
Das, wovon Sie <i>glauben</i> , es sei gut für Sie, könnte Sie tatsächlich dick, krank und dumm machen	37
Kapitel 3	
Schluss mit dem Kalorienzählen, essen Sie mehr Fett und vertrauen Sie Ihrem Hungergefühl	55
Kapitel 4	
Fett zum Frühstück und Kohlenhydrate als Dessert	79
Kapitel 5	
Schlafen Sie besser und kurbeln Sie Ihre Energie an.....	99
Kapitel 6	
Weniger trainieren und dennoch mehr Muskelmasse aufbauen	119
Kapitel 7	
Halflose Multivitamine und der Bulletproof-Leitfaden durch die Nahrungsergänzungsmittel	129

Kapitel 8	
Warum die Bulletproof-Diät bei Männern <i>und</i> Frauen funktioniert	141
Kapitel 9	
Die Roadmap der Bulletproof-Diät für die Nobelviertel	153
Kapitel 10	
Die Roadmap der Bulletproof-Diät für die zwielichtigen Viertel.....	181
Kapitel 11	
Die Roadmap der Bulletproof-Diät für die Rotlicht-Viertel	201
Kapitel 12	
Die Art der Zubereitung kann Ihr Essen giftig machen	217
Kapitel 13	
Nehmen Sie bis zu einem Pfund pro Tag ab, ohne zu hungern: Der zweiwöchige Bulletproof-Diätplan.....	223
Kapitel 14	
Zeitlebens Bulletproof	235
Schlussbetrachtung: Was machen Sie nun aus Ihrem aufgewerteten Leben?	241
Bulletproof-Rezepte	243
Anmerkungen.....	283
Danksagung	291
Register	294