

Sebastian Dietrich

FUNKTIONELLE ERNÄHRUNG

Reguliere deine Hormone, saniere deinen Darm,
entgifte deinen Körper – für optimale Gesundheit
und dauerhaften Erfolg beim Abnehmen

riva

© des Titels »Funktionelle Ernährung« von Sebastian Dietrich (ISBN Print: 978-3-7423-1562-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Deine Gene sind nicht dein Schicksal	6
Mein Weg zur Precision Performance	9
Die drei Säulen der funktionellen Ernährung	13
Was ist funktionelle Ernährung?	15
Säule 1: Das Verdauungssystem	20
Säule 2: Das Hormonsystem	35
Säule 3: Detox	61
Balance und Optimierung durch funktionelle Ernährung	75
Die typischen Profile im Alltag	76
Optimierung des Verdauungssystems	82
Hormonbalance durch funktionelle Ernährung	105
Detox	132
Schlusswort und Ausblick	143
Rezepte für die Eliminierungsdiät	145
Schlafguide - 9 Schritte zu einem erholsamen Schlaf	161
Quellenverzeichnis	165
Stichwortverzeichnis	173
Über den Autor	175