

Graham Lawton

DIESES BUCH KÖNNTE IHR LEBEN RETTEN

**Der Kompass für
dauerhafte Gesundheit**

riva

© des Titels »Dieses Buch könnte Ihr Leben retten« (ISBN 978-3-7423-1601-1)
2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

Einführung	9
DIE WAHRHEIT ÜBER DAS ESSEN	15
Die Wahrheit über Fett	16
Die Wahrheit über Omega-3-Fettsäuren	24
Die Wahrheit über Kohlenhydrate und Zucker	26
Die Wahrheit über Zuckerzusätze	32
Die Wahrheit über Salz	38
Die Wahrheit über Fleisch	44
Die Wahrheit über Milchprodukte	50
Die Wahrheit über Brot	57
Die Wahrheit über »Fünf am Tag«	60
Die Wahrheit über Superfoods	62
Die Wahrheit über Bioprodukte	71
Die Wahrheit über gesunde Ernährung	74
Die Wahrheit über die Ernährungswissenschaft	78

DIE WAHRHEIT ÜBER DIÄTEN UND GEWICHTSABNAHME 85

Die Wahrheit über das Frühstück 86

Die Wahrheit über das Fasten 90

Die Wahrheit über Entgiftung 97

Die Wahrheit über die Steinzeiterernährung 99

Die Wahrheit über vegane Ernährung 101

Die Wahrheit über Nahrungsmittelunverträglichkeiten 105

Die Wahrheit über Probiotika 111

Die Wahrheit über Gewichtsabnahme und das Halten des Gewichts .. 112

Die Wahrheit über den BMI 115

Die Wahrheit über das Kalorienzählen 116

Die Wahrheit über den Stoffwechsel 121

Die Wahrheit über hungrige Gene 123

DIE WAHRHEIT ÜBER VITAMINE UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL 126

Die Wahrheit über Nahrungsergänzung von Vitamin A bis Zink 131

Die Wahrheit über Antioxidantien 150

© des Titels »Dieses Buch könnte Ihr Leben retten« (ISBN 978-3-7423-1601-1)
2021 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

DIE WAHRHEIT ÜBER GETRÄNKE (UND DROGEN) 155

Die Wahrheit über das ausreichende Trinken 156

Die Wahrheit über Leitungswasser versus Mineralwasser 158

Die Wahrheit über Softdrinks 159

Die Wahrheit über Fruchtsaft 162

Die Wahrheit über Kaffee und Tee 163

Die Wahrheit über gesundheitsfördernde Getränke 166

Die Wahrheit über Alkohol 169

Die Wahrheit über den Kater 174

Die Wahrheit über das Rauchen 178

Die Wahrheit über Freizeitdrogen 181

DIE WAHRHEIT ÜBER SPORT 185

Die Wahrheit darüber, warum Sport gut für Sie ist 186

Die Wahrheit über Faulheit 188

Die Wahrheit darüber, wie viel Bewegung Sie brauchen 191

Die Wahrheit über die 10 000 Schritte 198

Die Wahrheit über den schnellen Weg zur Fitness 199

Die Wahrheit über Cardio- und Krafttraining 201

Die Wahrheit über schweißtreibendes Training 202

Die Wahrheit über Stretching und Verletzungen	204
Die Wahrheit über das Messen der Fitness	207
Die Wahrheit über Fitnesssucht	208
Die Wahrheit über Sport und Gewichtsabnahme	209
Die Wahrheit über die Motivation	213
Die Wahrheit über eine positive Einstellung	220
DIE WAHRHEIT ÜBER VORBEUGUNG	224
Die Wahrheit über tägliche Medikamente	225
Die Wahrheit über Vorsorgeuntersuchungen	237
Die Wahrheit über Genomanalysen	239
Die Wahrheit über das Immunsystem	241
Die Wahrheit über Stress	245
Die Wahrheit über den Einfluss der Natur	251
Die Wahrheit über die Luftverschmutzung	254
Die Wahrheit über Einsamkeit	259
Die Wahrheit über Sonnenlicht	265
DIE WAHRHEIT ÜBER DEN SCHLAF	272
Die Wahrheit darüber, was im Schlaf geschieht	273
Die Wahrheit darüber, warum wir schlafen	275

Die Wahrheit über unseren Schlafbedarf	276
Die Wahrheit über Schlafmangel	279
Die Wahrheit über guten Schlaf	283
Die Wahrheit über nachgeholten Schlaf	289
Die Wahrheit über den Power Nap	290
Die Wahrheit über Sleep-Hacking	291
Die Wahrheit über Schlaflosigkeit	292
Die Wahrheit über ständige Müdigkeit	294
Die Wahrheit über Licht und Schlaf	299
KANN ICH EWIG LEBEN?	305
Die Wissenschaft vom Altern	306
... und vom langsameren Altern	307
Biologisches Alter und chronologisches Alter	313
Wie Sie ein hohes Alter erreichen	315
 Nachwort	 318
Dank	321
Quellen	322
Stichwortverzeichnis	341