

Dr. med. Steven R. Gundry

VOLLER ENERGIE STATT VÖLLIG FERTIG

Stoffwechsel optimieren, Entzündungen heilen,
Erschöpfung und Müdigkeit loswerden

riva

© des Titels Dr. med. Steven R. Gundry: Voller Energie (978-3-7423-2077-3)
2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rn-vg.de>

Inhalt

Einführung	»Das ist mir einfach zu viel«	6
Teil 1	Die Erschöpfungsepidemie	13
Kapitel 1	Wie sind wir hierhergekommen?	14
Kapitel 2	Körper in Flammen – Wie Entzündungen Ihnen Ihre Energie rauben	25
Kapitel 3	Geschädigte Wurzeln, degradierter Boden und das postbiotische Rätsel	35
Kapitel 4	Ihre mächtigen Mitochondrien sind völlig durcheinander	62
Kapitel 5	Entzündet und energetisch ausgehungert – Das müde moderne Gehirn	258
Kapitel 6	Es ist alles eine Frage des Timings (und der richtigen Entscheidungen)	105
Teil 2	Das Energie-Paradox-Programm	141
Kapitel 7	Der Energie-Paradox-Essensplan	142
Kapitel 8	Der Energie-Paradox-Lebensstil	177
Kapitel 9	Energie-Paradox-Rezepte	194
Kapitel 10	Nahrungsergänzungsmittel für das Energie-Paradox-Programm	223
	Nachwort	232
	Dank	234
	Anhang: Labortests	236
	Über den Autor	238
	Quellenverzeichnis	239
	Register	258