

Thomas Kampitsch Dr. Christian Zippel

NATURAL DOPING

Potenz, Fitness und Gesundheit
durch hormonaktive Superfoods

© des Titels »Natural Doping« (978-3-86883-896-1)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

INHALTSVERZEICHNIS

WARUM DIESES BUCH?	14
AN WEN RICHTET SICH DAS BUCH?	16
1. HORMON BASICS	21
DIE HORMONELLEN GRUNDLAGEN	22
STEROIDHORMONE UND IHR EINSATZ IM SPORT	33
KÖRPERTYPEN UND KONSTITUTIONEN	62
2. HORMONFOODS	85
PHYTOÖSTROGENE	86
PHYTOANDROGENE	126
3. ANTI-HORMONFOODS	235
ANTI-ANDROGENE	236
ANTI-ÖSTROGENE	273
4. PERSISTENCEFOODS	279
AUSDAUER- UND REGENERATIONSPFLANZEN	280
5. SLIMFOODS	305
PFLANZLICHE FATBURNER	314

6. HEALTHFOODS	339
SUBSTANZBASIERTES GESUNDHEITSMANAGEMENT.....	341
 7. UMSETZUNG IN DIE PRAXIS	 353
GESCHLECHTSSPEZIFISCHE EINKAUFLISTEN.....	361
EMPEHLENSWERTE EXTRAKTKOMBINATIONEN	368
 SCHLUSSWORTE.....	 387