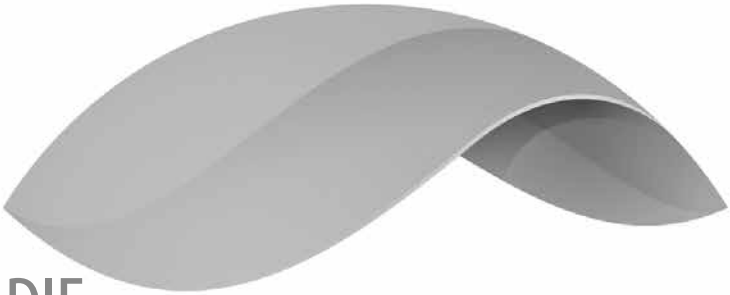
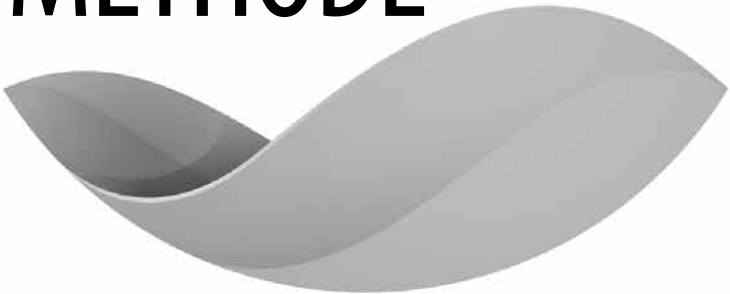


PETRA HIRSCHER



DIE  
**MITOCHONDRIEN-  
METHODE**



WIE SIE FIT UND GESUND WERDEN,  
IHR GEWICHT OPTIMIEREN UND  
IHR LEBENSGEFÜHL VERBESSERN

**riva**

© des Titels »Die Mitochondrien-Methode« (978-3-86883-947-0)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

<b>Willkommen bei den Mitos!</b> .....	<b>7</b>
--	----------

## **Der Mitos-Manager**

Die Mini-Kraftwerke in den Zellen.....	9
Was den Mitos schadet.....	12
Der oxidative Stress.....	13

## **Der Zell-Trainer**

Regeneration statt Stress.....	15
Erholsamer Schlaf.....	21
Sport – Challenge für die Zellen.....	28

## **Der Mitos-Booster**

Die richtige Ernährung.....	37
Erfolgsstrategie Fasten.....	48
Energie-Turbo Mikronährstoffe.....	58

## **Happy Mitos**

Wirksame Kälteexposition.....	67
Der Trick mit dem Sauerstoff.....	71
Detox für Mitos in Balance.....	74

<b>Übersicht verwendeter Quellen.....</b>	<b>79</b>
---	-----------

<b>Weiterführende Quellen.....</b>	<b>87</b>
------------------------------------	-----------