

Sachverzeichnis

A

Acetylsalicylsäure 35
 Adipositas 23
 Alkohol 11, 31, 62, 91
 Ausdauersport 49

B

Ballaststoffe 102, 106, 107
 Bauchfett, tiefes 25
 Bier 62
 Blutdrucktabletten 70
 Blutverdünner 70
 Blutzucker-Achterbahn 78
 Blutzuckerwert 8

C

Cheat-Day 20
 Chemie 24
 Corona 96

D

Darmreinigung 69, 76
 Diabetes
 – Medikamente 9
 – Symptome 9
 – Veranlagung 9, 20, 113
 Dörrautomat 118

E

Ei 42, 91

Einkaufsrecherche 30
 Einkaufszettel 109
 Einkochen 118
 Einlauf 69
 Eitelkeit 113
 Eiweiß 102, 109
 Entlastungstag 72
 Entzug 75

F

Fasten 17, 68
 – Aufbau tage 81
 – Nahrung 80
 – Nebenwirkungen 76
 Fette, gesunde 102, 109
 Frühstück 50

G

Geschmacksverstärker 49
 Getränke 44
 Glaubern 77
 Gummibärchen 55
 Gymnastikbänder 38

H

Hämorrhoiden 57
 Handy, neues 64
 HbA1c 8, 9
 Heilfasten 17, 68
 Heißhunger 75

I

Ibuprofen 35
 Insulinresistenz 9, 25
 Isoglukose 54

J

Jo-Jo-Effekt 25

K

Kaffee 11, 44
 Kalorien, leere 113
 Kekse 55
 Ketchup 101
 Kohlenhydrate 102, 109
 Kraftgymnastik 44, 61
 Küchenausstattung 29

L

Langzeitblutzucker 8
 Leaky Gut 35
 Lebensmittel
 – fettreduzierte 31
 – gesunde 10
 – verarbeitete 110
 Lebensmittelampel 10

M

Magenkrebs 26
 Magenoperation 25
 Magenstumpfkarcinom 26

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

Microgreens
Milch 24
Müsli 33

N

Nachhaltigkeit 29
Nervensystem 57

O

Obstler 31, 62
Olivenöl 42, 91

P

Paleo 17, 68, 91
Parasympathikus 57
Pressgemüse
Psyche 13

R

Raucher 57

Resilienz
Roggenvollkornbrot 30
Rückfall 75

S

Salami 32
Schokolade 55, 101
Semaglutid 26
Stoffwechsel
Stress 92
Süßstoffe 54
Sympathikus 57

T

Tabasco-Sauce 33
Tee 11, 44
Traumgewicht 38

V

Vitamin D 62

W

Weizen 24, 40
– Urformen 40
Wohlfühlgewicht 38

Y

Yoga 58

Z

Ziel, konkretes 22
Zivilisationskrankheit 8
Zucker 10, 24, 54, 101
– Ersatzstoffe 54
Zusatzstoffe 49
Zutatenliste 32, 49