



Liebe Leserin, lieber Leser,

Dies ist mein achttes Buch. Und jedes Mal, wenn ich ein neues Buch schreibe, überlege ich mir: »Wie kann ich für meine Leserschaft meine neuesten Erkenntnisse gut überbringen?« Aus den Rezensionen der letzten Bücher habe ich vieles gelernt und ich versuche, es dieses Mal besser zu machen. Was waren meine wichtigsten »Learnings«? Im Laufe der letzten Jahre habe ich, grob gesagt, drei verschiedene Lesertypen bzw. Coachingkunden kennengelernt:

- Der Genaue will alles ganz genau wissen. Er möchte die Hintergründe kennen und braucht klare Angaben.
- Der Macher fängt einfach an. Wenn es nicht sofort klappt, dann macht er es noch einmal.
- Der Gesellige hat es gerne einfach und harmonisch. Er braucht viele Alternativen.

Keiner dieser Typen ist gut oder schlecht, sie sind einfach so und ich versuche, jedem von ihnen die Dinge verständlich zu machen bzw. ihn zum Handeln zu bringen. Warum schreibe ich das jetzt in meinem Vorwort? Ganz einfach, ich möchte, dass Sie sehen, dass ich ein Praktiker und kein reiner Wissenschaftler bin. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieses Buches und wenn es einmal zu einfach wird, dann möge mir der genaue Leser bitte verzeihen, und der Macher wird vielleicht manchmal sagen: Wann kommt er endlich auf den Punkt? Wann geht es endlich los? Die Kernbotschaft bleibt für alle gleich. Ich zeige Ihnen den Weg von der essentiellen Stoffwechsellernährung zur persönlichen Ernährung. Freuen Sie sich auf einen Praxisratgeber für Ihren Stoffwechsel. Für mich steht in diesem Werk die Lösung im Vordergrund. Was nützt Ihnen ein 300-seitiges Fachbuch, wenn Sie am Ende keine Lösung in der Hand haben?

Mit stoffwechsellernährenden Grüßen

Andreas Scholz
Dipl. oec. troph.
Der Figurmacher®