

Stichwortverzeichnis

B

Ballaststoffe 41, 44, 57
Bewegung 37, 47, 75, 106
Blutzucker, Blutzuckerspiegel 40, 48, 54, 55,
56, 57, 93, 104, 115

D

Dopamin 47, 81

E

Energiebedarf 37
Ernährungsberatung 29
Ernährungsprotokoll 29
Essverhalten 31

F

Fette 105
– LCT- 105
– MCT- 105
– Trans- 105
Frühstück 93
Fruktose 68

G

Getränke 78
Ghrelin 40
Glukagon 40
Glukose 48, 54, 57, 63, 68, 75, 92
Glykämischer Index (GI) 41, 56
Glykogen 18, 63
Grundumsatz 37, 75

H

Heißhunger 48, 54, 92, 123

I

Insulin 40, 93, 104

K

Kalorienverbrauch 35, 37
Kohlenhydrate 54, 63
Kortisol 47, 48, 93

L

Lebensmittelzusätze 66
Leptin 40
Light-Produkte 67, 69, 70
Low-Carb 55, 104
Low-Fat 104

M

Maissirup 68
Muskelkater 18, 35

N

Nährwerte 72, 103
Naschen 110

P

Proteine 42, 54

S

Sättigung 40
 Sättigung, nach Volker Pudel 44
 Schlaf 92
 Selbstbild 14
 Spaziergehen 45
 Sport 35, 55, 75
 Stress 48, 53
 Superfoods 114

U

Übergewicht 31

W

Wahrnehmung, äußere 14
 Wechsellatmung 53

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

Kontakt:
 kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag