

Andreas Eenfeldt

Köstliche Revolution

Gesund und schlank
durch richtiges Essen

Ins Deutsche übersetzt von
Robert und Gunnela Schönauer

ENNSTHALER VERLAG STEYR

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Die Revolution beginnt	8
----------------------------------	---

1. Rückwärts

1. Für welche Nahrung sind wir geschaffen?	14
2. Der Irrtum, die Fettangst und die Fettsuchtepidemie	29
3. Das Weltbild zerfällt	53

2. Vorwärts

4. Eine alte Erkenntnis neu entdeckt	70
5. Abnehmen ohne Hunger	84
6. Diabetes und das Ende des Wahnsinns	112
7. Die Krankheiten des Westens	135
8. Cholesterin: den Drachen töten	170
9. Eine gesündere Zukunft	188

3. Wegweiser

10. Die Genussmethode / LCHF für Anfänger	204
11. Fragen, Antworten und Mythen	221
12. Tipps zum Gewicht	250
13. Eine letzte Anmerkung	264

Anhang

Dank des Verfassers	270
Referenzen	272
Stichwörter	296
Endnoten	300
Über den Autor	311