

PROF. DR. INGO FROBÖSE

DAS TURBO STOFFWECHSEL PRINZIP

So stellen Sie den Körper
dauerhaft auf »schlank« um

09 WISSENSWERTES ZUM THEMA ABNEHMEN

10 JETZT IST ENDLICH SCHLUSS MIT DIÄTEN

- 11 Ihre Zellen wollen satt sein
- 13 Fett, die ideale Speicherform für Nahrungsenergie
- 15 Das Gehirn entscheidet, wie viel wir essen

18 WIE IHR KÖRPER SICH GEGEN DAS ABNEHMEN WEHRT

- 19 Ein komplexes System gerät aus der Balance
- 19 Hunger: die größte Gefahr für den Körper!

- 22 Die Folgen des Muskelabbaus
- 22 Weitere Erkrankungen durch den schlafenden Stoffwechsel
- 24 Test: Ist Ihr Stoffwechsel gestört?

26 DER WEG ZUM TURBO-STOFFWECHSEL

- 27 Die zwei Gesichter des Stoffwechsels
- 28 Der Energiebedarf des Stoffwechsels
- 32 So wirkt Sport auf den Stoffwechsel

35 DEN STOFFWECHSEL POSITIV BEEINFLUSSEN

36 MUSKULATUR – WICHTIGSTES ORGAN DES STOFFWECHSELS

- 37 Muskeln haben ganz unterschiedliche Aufgaben
- 38 Wie sich die Muskulatur im Lauf des Lebens verändert
- 39 So kommen unsere Muskeln an die Energie
- 42 Muskeln brauchen täglich Pflege
- 46 Die Top 12 für tägliche Muskelpflege

48 MYOKINE – DIE WUNDERWAFFEN

- 49 Wichtige Botenstoffe der Muskulatur
- 50 Das erste Myokin:
Tausendsassa Interleukin 6

- 52 Interleukin 8: für eine bessere Durchblutung
- 52 Myonectin (CTRP-15):
der Fettkiller
- 52 Interleukin 15:
der Bodybuilder
- 53 BDNF: das Turbo-Myokin
- 53 Fibroblast-Wachstumsfaktor:
der Insulinhelfer
- 53 PGC-1-alpha:
der Fettumwandler

54 DIE ZELLE BRAUCHT MEHR KRAFTWERKE

- 55 Mitochondrien, unsere Energieproduzenten
- 57 Was Mitochondrien brauchen
- 58 Die Top 8 für mehr Kraftwerke

61 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEN STOFFWECHSEL

62 WEGE AUS DEM ERNÄHRUNGSDSCHUNDEL

- 63 Die Grundlagen der Stoffwechsel-Ernährung
- 66 Vorsicht, Fructose
- 71 Die besten Eiweißlieferanten
- 72 Turborezepte mal anders
- 78 Vitalstoffe – die wichtigen Helfer
- 80 Wasser – unverzichtbar für den Zellstoffwechsel
- 84 Gesunde Vitalstoffdrinks

- 88 **ESSEN UND TRIMMEN IM BIORHYTHMUS**
- 89 Was Sie noch übers Essen wissen sollten
- 94 Wer abnehmen möchte, muss verdauen
- 95 Entgiftung für die gute Laune

97 DAS 8-WOCHEN-TURBO-AKTIVPROGRAMM

98 MACHEN SIE IHREM STOFFWECHSEL BEINE!

- 99 So stellen Sie die Weichen für Ihr neues Leben

- 102 **DAS AUSDAUERTRAINING FÜR DEN TURBO-STOFFWECHSEL**
- 103 Walking und Trotting: überall und ohne Umstände
- 106 Grundsätzliches zum effektiven Lauftraining
- 108 8-Wochen-Training Ausdauer
- 110 Motto-Tage: Abwechslung für den Turbo-Stoffwechsel

112 DAS MUSKELTRAINING FÜR DEN TURBO- STOFFWECHSEL

- 113 Rote und weiße Muskelfasern: nur gemeinsam zum Turbo
- 113 Wie das Turbo-Muskel-Programm funktioniert
- 116 Stufe 1: 4 Wochen Vorbereitungstraining
- 124 Stufe 2: 2 Wochen Intensivierungsprogramm
- 134 Stufe 3: 9-Minuten-Workout für den Turbo-Stoffwechsel

138 DAS STOFFWECHSEL- TURBO-ERNÄHRUNGS- PROGRAMM

- 139 Nutzen Sie die Power der Natur für Ihren Stoffwechsel
- 140 Frühstücksbaukasten

172 SERVICE

- 172 Bücher, die weiterhelfen
- 172 Adressen, die weiterhelfen
- 174 Register
- 175 Rezeptregister
- 175 Übungsregister
- 176 Impressum