

MARION GRILLPARZER

FATBURNER- SMOOTHIES

THEORIE

Ein Wort vorab 5

SMOOTHISTEN-KNOW-HOW 7

Schlankmedizin auf Knopfdruck 8

Fünf Minuten für ein neues Leben 9

Wissen, tun, spüren, verändern –
nur so geht's 9

Ein Versprechen: Fatburner-Smoothie 10

Der softe Trend aus den USA 11

Das Leben, der Smoothie
und der erste Schritt 13

Die beste Smoothiezeit 13

Der Abnehmklassiker 15

Mehr Energie durch Mito-Medizin 16

Was den Smoothie zum
Fatburner kürt 18

Achtung, keine Fatburner:
die richtig Süßen 21

Sterne-Smoothies 22

Warum wir Fatburner brauchen 24

Fatburner statt Fettsparmaßnahmen 25

Der GLYX-Shot 26

Die Evolution und unser
Energierucksack 28

Wie uns das Bauchfett dick und
dicker macht 29

Wie sich der Smoothie an den
Bauch macht 32

Das braune Fettgewebe 33

PRAXIS

EIN SMOOTHIE, DREI ABNEHMWEGE 35

Abnehmen übers Immunsystem 36

Entzündungen durch oxidativen Stress 37

Omega-3-Fettsäuren und die
Phytomedizin 38

Wie sich der Smoothie an
Entzündungen macht 40

Ein smoothiegesunder Darm
hält schlank 42

Unsere Darmflora ... 43

Rohes Ei & Kaffeeasche 44

Smoothiedünger für den Darm 46





Big Five – die kommen in den Mixer	66
Immer das Beste	67
Stars im Smoothie: Früchte	68
Aber bitte mit Kern!	71
Smoothiebasis: Gemüse	72
Fermentiertes Gemüse	73
Grüne Blätter	74
Alges leckere Kräutersorbets	77
So süßen Smoothisten ...	79
... und so würzen sie	81
Der richtige Smoothiesprit	82
Vitalstoffextras: Die kleinen Zusatz-Zaubermittel	87
Leckere Blüten	91

Smoothies für mehr Energie	94
Smoothies für ein top Immunsystem	100
Smoothies für den Darm	108
Smoothies für die Satt-Hormone	116

Wecksignal für Satt-Hormone	48
Stress aus, Leptin an!	49
Blutzucker runter, Leptin rauf!	50
Bitte bitter!	51
Weniger Stress, mehr Glück mit Tryptophan	53
Was tut der Smoothie für den Leptinreset?	54

JETZT GEHT'S RUND 57

Smooth, vital und schlank leben	58
Echte Smoothisten leben so	59
Die Küche des Smoothisten	60
So holt man das Maximum aus den Rezepten	61
Ein Dutzend Mixtricks	63
Schlankprogramm für Eilige:	
Die Leptinreset-Woche	64
Gute Aussichten	65

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Infos online	123
Sach- und Rezeptregister	124
Zu bestellen	126
Impressum	127