

Yuri Elkaim

# Energy Booster

In 7 Tagen frei von  
chronischer Erschöpfung

Aus dem Englischen von  
Jochen Lehner

GOLDMANN

# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| Vorwort .....   | 9          |
| Einleitung: Was haben Fußball, Müdigkeit<br>und Haarausfall miteinander zu tun? ..... | 15         |
| Die sieben Gebote der Energie .....   | 28         |
| <br>  |            |
| <b>Die Müdigkeitsepidemie</b> .....   | <b>33</b>  |
| 1. Weshalb sind wir so müde? .....  | 35         |
| 2. Drei hinterhältige Energieräuber .....   | 59         |
| 3. Geheimnisse der Körperchemie .....   | 75         |
| 4. Falsche Ernährungsgewohnheiten .....   | 87         |
| <br>  |            |
| <b>Neue Energie</b> .....   | <b>109</b> |
| 5. Was Sie essen müssen, um den ganzen Tag<br>Energie zu haben .....                  | 111        |
| 6. Das 7-Tage-Energie-Reset .....   | 181        |
| 7. Nahrungsergänzungen und Superfoods für<br>stetige Energie .....                    | 201        |
| 8. Esskultur .....  | 221        |

|   |     |
|---|-----|
| 9. Bewegung: Was Sie aufbaut, statt Sie<br>fertigzumachen .....           | 239 |
| 10. Stressabbau und stabiler Hormonhaushalt –<br>die besten Rezepte ..... | 258 |
| 11. Finden Sie das, was Sie wirklich erfüllt .....                        | 291 |
| <br>  |     |
| Anmerkungen .....   | 303 |
| Kostenlose Downloads .....  | 310 |
| Zu guter Letzt .....  | 312 |
| Über den Autor .....  | 315 |