

ARI WHITTEN
MIT **ALEX LEAF**

EAT FOR ENERGY



Ausgelaugt war gestern!

**Mit klaren Ernährungsstrategien den Körper
auf optimale Leistungsfähigkeit ausrichten**

**NXT
LVL
VERLAG**

© 2023 des Titels »Eat for Energy« von Ari Whitten mit Alex Leaf
(ISBN 978-3-949458-57-6) by Next Level Verlag/Momanda GmbH,
Rosenheim. Nähere Informationen unter www.nxl-verlag.de

INHALT

Einleitung: Die verborgene Epidemie	9
-------------------------------------	---

TEIL I Energie zurückgewinnen

1	Die Mitochondrien – Erzeuger und Regulierer Ihrer Energie	25
2	Die Energieuhr neu stellen	43
3	Fett verbrennen, Muskeln aufbauen, Energie steigern	70
4	Wiederaufbau der Darmbarriere, um Erschöpfung in Schach zu halten	103
5	Kontrolle von Blutzuckerschwankungen für ein stabileres Energieniveau	127
6	Die Energie und Leistung des Gehirns erhöhen	158

TEIL II Die Mitochondrien aufladen

7	Superfoods für mehr Energie	197
8	Super-Supplemente für mehr Energie	217

Zusammenfassung zum Abschluss: Energie für den ganzen Tag beginnt ... jetzt	271
--	-----

Anhang: Beste Proteinquellen	280
Index	284
Dank	306
Kommentare zu diesem Buch	307
Über die Autoren	312