

Sebastian Dietrich

# FUNKTIONELLE ERNÄHRUNG

Reguliere deine Hormone, saniere deinen Darm,  
entgifte deinen Körper – für optimale Gesundheit  
und dauerhaften Erfolg beim Abnehmen

**riva**

© des Titels »Funktionelle Ernährung« von Sebastian Dietrich (ISBN Print: 978-3-7423-1562-5)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Deine Gene sind nicht dein Schicksal .....	6
Mein Weg zur Precision Performance .....	9
<b>Die drei Säulen der funktionellen Ernährung .....</b>	<b>13</b>
Was ist funktionelle Ernährung? .....	15
Säule 1: Das Verdauungssystem .....	20
Säule 2: Das Hormonsystem .....	35
Säule 3: Detox .....	61
<b>Balance und Optimierung durch funktionelle Ernährung .....</b>	<b>75</b>
Die typischen Profile im Alltag .....	76
Optimierung des Verdauungssystems .....	82
Hormonbalance durch funktionelle Ernährung .....	105
Detox .....	132
Schlusswort und Ausblick .....	143
Rezepte für die Eliminierungsdiät .....	145
Schlafguide - 9 Schritte zu einem erholsamen Schlaf .....	161
Quellenverzeichnis .....	165
Stichwortverzeichnis .....	173
Über den Autor .....	175