GESUNDHEIT MIT ANNABELL

PIMP YOUR GUT!

Der Ernährungs-Guide für mehr Wohlbefinden im Bauch von Gesundheitsberaterin (IHK) Annabell Makowski

INHALTSVERZEICHNIS

03 - 05

VORWORT

- Wer bin ich (Annabell Makowski) und warum ist mir Darmgesundheit so wichtig?
- Wie verwendest du diesen Ernährungs-Guide?

07 - 42

KAPITEL 1

- Grundlagen der Verdauung
- Die Leber im Detail
- *Fragebogen*: Bestandsaufnahme Darm
- Maßnahmen bei Verdauungsbeschwerden
  - Verstopfung, Durchfall, Blähungen
  - Sodbrennen, Bauchkrämpfe
- *Checkliste*: Wie sieht eine gesunde Verdauung aus?
- *Arbeitsblatt 1*

43 - 60

KAPITEL 2

- Darm-Mikrobiom & nützliche Darmbakterien
- Anleitung sanfte Darmreinigung
- Anleitung Wasser-Einlauf
- *Checkliste*: Aufgaben eines gesunden Darm-Mikrobioms
- *Checkliste*: Ballaststoffe, Prä- und Probiotika
- *Arbeitsblatt 2*

INHALTSVERZEICHNIS

61 - 77

KAPITEL 3

- Individuelle Ernährung & Konstitutionstypen
- *Fragebogen*: Welcher Ernährungs- und Körpertyp bist du?
- Gewürze, Kräuter & Geschmacksrichtungen
- Inspiration "Schnelles Essen"
- Alltagstaugliche Einkaufslisten
- *Checkliste*: Tipps für eine gesunde Verdauung
- *Arbeitsblatt 3*

78 - 93

KAPITEL 4

- Anti-entzündliche Ernährung & Lebensweise
  - Rolle des Blutzuckerspiegels
  - Rolle von Bewegung, Entspannung & Stress
  - Die Darm-Hirn-Achse
  - Die Darm-Haut-Achse
- Übersicht Nahrungsergänzungsmittel
- *Checkliste*: Entzündungshemmende Lebensmittel
- *Arbeitsblatt 4*

94 - 137

REZEPTE

23 vollwertige Rezepte

- mit typgerechten Empfehlungen & Fotos
- Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks