

## GESUNDESSEN

- |           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| <b>1</b>  | Tellerprinzip als Visualisierung <b>14</b>     | <b>12</b> | Lebenselixier Wasser marsch! <b>34</b>    |
| <b>2</b>  | Vier-Stunden-Timer für die Esspausen <b>16</b> | <b>13</b> | Experimentieren für Abwechslung <b>36</b> |
| <b>3</b>  | Pflanzenvielfalt mit magischen <b>25 18</b>    | <b>14</b> | Turbo-Küche aus dem Vorrat <b>38</b>      |
| <b>4</b>  | Besser kauen auf Probe <b>20</b>               | <b>15</b> | Fleischlos glücklich <b>40</b>            |
| <b>5</b>  | Zeit sparen mit Meal Prep <b>22</b>            | <b>16</b> | Brotzeit-Upgrade <b>42</b>                |
| <b>6</b>  | Mittags-Date mit Ihrer Mahlzeit <b>24</b>      | <b>17</b> | Butterersatz: Avocado <b>44</b>           |
| <b>7</b>  | Hunger vs. Appetit? Der Test <b>26</b>         | <b>18</b> | Eiweiß-Stars auf dem Brot <b>45</b>       |
| <b>8</b>  | Hunger oder Durst? Der Test <b>27</b>          | <b>19</b> | Gelbes Wunder als Aufstrich <b>46</b>     |
| <b>9</b>  | Heißhunger-Stopp dank Grapefruit <b>28</b>     | <b>20</b> | Chilischarf! Feurige Würze <b>47</b>      |
| <b>10</b> | Smart snacken mit Raw Power <b>30</b>          | <b>21</b> | Küchenkräuter zum Verfeinern <b>48</b>    |
| <b>11</b> | Bitterstoffe als herbe Helfer <b>32</b>        | <b>22</b> | Goldene Milch: Kurkuma Latte <b>50</b>    |

- 23** Reihenfolge neu sortiert **52**
- 24** Spermidin: Mini-Kraftwerk **54**
- 25** Mehr Gemüse im Versteck **56**
- 26** Je grüner, desto besser **58**
- 27** Rote Farbe - cook it! **60**
- 28** Im Doppelpack noch besser **62**
- 29** Bunte Küche mit mehr Farbe **64**
- 30** Gemüsebox der Saison **66**
- 31** Zero Waste Cooking **68**
- 32** Superfood im Rohzustand **70**
- 33** Obst-Optimum - ideale Menge **72**
- 34** Fruchtwunder: an apple a day ... **73**
- 35** Beerenstarke Früchtchen **74**
- 36** Selbst gemixt statt gekauft **76**
- 37** Zitrusdrink mit Fit-Effekt **78**
- 38** Apfelessig als Allrounder **79**
- 39** Lieblingsfutter für den Darm **80**
- 40** Flohsamen als Booster **82**
- 41** Eiweißmenge nach Maß **84**
- 42** Der Eier-Test: macht satt **86**
- 43** Skyr: Island lässt grüßen **87**
- 44** Extraportion Protein im Brot **88**
- 45** Eiweiß in Doppelpacks **90**
- 46** Pasta mal anders **92**
- 47** DIY-Shakes als Eiweiß-Quickies **94**
- 48** Magenfüller im Restaurant **96**
- 49** Tauschbörse mit Vollwert **98**
- 50** Cool down mit Effekt **100**
- 51** Doppelgänger im Wechsel **102**
- 52** Gesunde Pizza selbst gemacht **104**

**53** Alter Liebling  
neu entdeckt **106**

**54** Über Nacht  
zum Star **107**

**55** Klar bleiben hält  
gesund **108**

**56** Mitbringsel zur  
Grillfeier **110**

**57** Salat-Topping:  
dress it up! **112**

**58** Zutatenliste  
checken **114**

**59** Home made  
Basics **116**

**60** Eis-Kreationen  
in Eigenregie **118**

**61** Coole Häppchen  
zum Genießen **120**

**62** Mit Strategie gegen  
Übermaß **122**

**63** Süß würzen als  
Aromenspiel **123**

**64** Natursüß:  
Obst im Gebäck **124**

**65** Happy Baking  
mit Hülsen **126**

**66** Durstlöscher  
mit Aroma **128**

**67** Lieblings-Limo  
mit Kräutern **129**

**68** Kaffee macht  
munter **130**

**69** Grüntee als  
Herzschutz **132**

**70** Ölwechsel zu  
guten Fetten **134**

**71** Universaltieg statt  
Blätterteig **136**

**72** Knabberzeug:  
Chips & Co. **138**

**73** Nüsse mit  
Superkräften **140**

**74** Leinöl für Brain  
Power **142**

**75** Fisch ahoi:  
catch of the day **144**

**76** Geschirr mit  
Slim-Effekt **146**

**77** Tellerdeko: Das  
Auge isst mit **147**

## MEHRBEWEGEN

**78** Maß nehmen  
am Bauch **148**

**79** Workout für  
zwischendurch **150**

**80** Bewegtes Büro  
macht aktiv **152**

- 81** Schrittzähler:  
step by step **154**
- 82** Fitnesspartner:  
rauf aufs Rad **155**
- 83** Probetraining als  
Kickstarter **156**
- 84** Tanzen Sie sich  
glücklich **158**
- 85** Lauftraining leicht  
gemacht **160**
- 86** Bauchmuskel-  
Challenge **162**
- 87** Vitamin-D-  
Tankstelle **164**
- 88** Schlank mit dem  
Kälte-Trick **165**

- 94** Vision Board mit  
Wünschen **174**
- 95** Abschalten im  
Offline-Modus **176**
- 96** Achtsam essen mit  
allen Sinnen **178**
- 97** Motivation im  
Kleiderschrank **180**
- 98** Verbündete machen  
stark **181**
- 99** Habit Stacking  
für Routinen **182**
- 100** Habit  
Tracking **184**

## BESSERLEBEN

- 89** Gesundbrunnen  
»Schlaf« **166**
- 90** Journaling als  
Schlafmittel **168**
- 91** Coffee Nap:  
Wachmacher **170**
- 92** Durchatmen  
gegen Stress **172**
- 93** Lachyoga als  
Ablenkung **173**

Autoren **186**

Rezeptregister **187**

Impressum **192**