

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
von <i>Marilyn Diamond</i>	
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>I. Körper und Geist gehören zusammen</b>	<b>15</b>
Den Eßproblemen mit Liebe begegnen	17
Ein Abenteuer fürs Leben	18
Negativ-Tage	20
Revolutionäre Gedanken	21
<b>2. Zurück zum Nullpunkt</b>	<b>23</b>
Essen und Ehrlichkeit	26
Verschieben Sie Ihre Eßgelüste	28
Die eigenen Gefühle akzeptieren	32
Frieden mit der Vergangenheit	35
Frieden mit den Mitmenschen	38
Positive Reaktionen auf negative Gedanken	39
Übungen in Ehrlichkeit	40
Einige Tatsachen über das Essen	41
<b>3. So ändern Sie Ihre Einstellung zum Essen</b>	<b>43</b>
Verwöhnen Sie sich mit Essen und Trinken	46
Bevor Sie Ihr Essen auswählen...	47
Essen mit Lust und Liebe	50
Entwickeln Sie Geschmack an der Qualität	53
Von der Liebe genährt	55
Ihr neuer Ernährungsplan	57

<b>61</b>	<b>4. Ernährung und Gesundheit</b>
62	Was ist falsch an der typischen Zivilisationskost?
62	Die Nachteile von tierischen Nahrungsmitteln
68	Krankheitsverhütung – Der Vorteil des Vegetarismus
	Übergewicht – Herzkrankheiten – Blutdruck – Diabetes –
	Osteoporose – Brustkrebs – Andere Krankheiten
72	Ernährungslehre kurzgefaßt – Die Makronährstoffe:
	Kohlenhydrate – Eiweiß – Fett
75	Ernährungslehre kurzgefaßt – Die Mikronährstoffe:
	Mineralien und Vitamine
<b>81</b>	<b>5. So verwöhnen Sie sich mit Essen</b>
81	Ein sanfter Übergang
83	Früchte – Bonbons der Natur
86	Verwöhnen Sie sich mit SonnenKost
90	Voller Genuss aus vollem Korn
96	Essen im Restaurant
97	Essen mit Freunden
<b>99</b>	<b>6. Die kulinarischen Grundlagen</b>
99	Mit dem richtigen Einkauf fängt alles an
101	Besondere Lebensmittel zum Verwöhnen
105	Salate als Kunstwerke
108	Gemüse selber ziehen: bei Sprossen kein Problem
110	Eine knackige Romanze – mit gedünstetem Gemüse
111	Das perfekte Kartoffelgericht
113	Köstliche Sandwich-Ideen
117	Variationen mit Tofu
120	Nützliche Küchengeräte für Ihre Verwöhn-Küche

<b>7. Ein Leben voller Liebe</b>	<b>123</b>
Verwöhnen Sie sich – durch körperliche Aktivität	124
Verwöhnen Sie sich – durch Ruhe	132
Verwohnen Sie sich – mit frischer Luft	134
Verwöhnen Sie sich – mit reinem Wasser	137
Verwöhnen Sie sich – mit dem Licht der Sonne	139
Verwöhnen Sie sich – durch Gelassenheit	141
Ein Blick in die Zukunft	144
<b>8. Verwöhnrezepte</b>	<b>145</b>
Frühstück	145
Salate und Salatsoßen	148
Suppen und Beilagen	150
Hauptgerichte	152
Nachspeisen und andere süße Sachen	156
Empfehlenswerte Rezeptbücher	158
<b>Nachwort</b>	<b>159</b>
Von <i>Gudrun Dümer</i> , Heilpraktikerin	
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>161</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>165</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>167</b>
<b>Kontaktadressen</b>	<b>169</b>