

Inhalt

Vorwort	6		
<i>Wie funktioniert Schönheit von innen?</i>	10		
Gute Bakterien, schlechte Bakterien	10		
Als mein Darm Alarm schlug	10		
Der Feind in meinem Brot	11		
Die Darm-Hirn-Achse: ein direkter Draht zu euren Gefühlen	12		
Was schmeckt dem Mikrobiom?	12		
Eure Verbündeten, die Prä- und Probiotika	12		
<i>7 Tipps für eine Ernährung, die schön, stark und glücklich macht</i>	14		
<i>Trinken macht den Körper happy</i>	16	<i>Diese Inhaltsstoffe bringen euch zum Strahlen</i>	18
Warum Wasser so wichtig ist	16	Wenn die freien Radikale Stress machen	18
Wie ihr euren Bedarf herausfindet	16	Antioxidanzien sind eure besten Beauty-Buddies	18
Auf welche Durstlöscher ich setze	16	Sekundäre Pflanzenstoffe sorgen nicht nur für Farbe	19
Was ich bei Kaffee und Alkohol beachte	17	Haut und Hirn mögen Omega-3-Fettsäuren	19
		<i>Food Talk mit Sarah</i>	20
		<i>Meine 20 liebsten Beauty Foods</i>	22
		<i>Bowls: der einfachste Weg, eure Ernährung zu optimieren</i>	28
		<i>Wie ihr mit eurem Lifestyle den Glow beeinflusst</i>	30
		Stress und der Darm: eine tricky Kombi	30
		Bewegung für mehr Glückshormone	30
		Schlaf: der Beauty-Schlüssel	31

Meine Rezepte

Frühstück 34

Mit Power in den Morgen starten: kein Problem mit meinen Lieblingsmüslis, Smoothies und Aufstrichen

Lunch 62

Frische-Kick für zwischendurch: Salate und Bowls liefern neue Energie und bringen euch satt und glücklich durch den Tag

Dinner 104

Eiweiß meets Ballaststoffe: Diese Gerichte sorgen für eine optimale Nährstoffversorgung und einen erholsamen Schlaf

Sweets 144

Bye-bye schlechtes Gewissen: Versüßt euch den Tag und tut gleichzeitig eurer Gesundheit etwas Gutes

Nachwort 160

Rezeptregister 162

Impressum 166