

# Inhalt

Vorwort	6
<b>Wie funktioniert Schönheit von innen?</b>	<b>10</b>
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
<b>7 Tipps für eine Ernährung, die schön, stark und glücklich macht</b>	<b>14</b>
<b>Trinken macht den Körper happy</b>	<b>16</b>
Warum Wasser so wichtig ist	16
Wie ihr euren Bedarf herausfindet	16
Auf welche Durstlöscher ich setze	16
Was ich bei Kaffee und Alkohol beachte	17
<b>Diese Inhaltsstoffe bringen euch zum Strahlen</b>	<b>18</b>
Wenn die freien Radikale Stress machen	18
Antioxidanzien sind eure besten Beauty-Buddies	18
Sekundäre Pflanzenstoffe sorgen nicht nur für Farbe	19
Haut und Hirn mögen Omega-3-Fettsäuren	19
<b>Food Talk mit Sarah</b>	<b>20</b>
<b>Meine 20 liebsten Beauty Foods</b>	<b>22</b>
<b>Bowls: der einfachste Weg, eure Ernährung zu optimieren</b>	<b>28</b>
<b>Wie ihr mit eurem Lifestyle den Glow beeinflusst</b>	<b>30</b>
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