

Inhalt

Die Kanutour des Lebens	6
DIE KUNST, SICH DAUERHAFT GESUND ZU ERNÄHREN	15
Ernährungsgewohnheiten dauerhaft ändern	16
So funktioniert Gewohnheitstraining.	32
Die acht Faktoren gesunder Ernährung	43
DAS EINMALEINS DES AYURVEDA	51
Die Basics.	52
Der Stoffwechsel: Die Grundlage deiner Gesundheit	72
Die sechs Stufen der Krankheitsentstehung	87
DIE UMSETZUNG IM ALLTAG	93
Die Anwendung der acht Ernährungsaspekte	94
EASY AYURVEDA IN DER KÜCHE	161
Meine besten Küchen-Hacks	162
Ernährungstemplates: Ganz einfach ayurvedisch kochen	174
Frühstückstemplate.	175
Mittagstemplate	179
Abendessenstemplate	186
Die wichtigsten Zutaten	187
Deine einzigartige Kanutour	194
ANHANG.....	197
Dosha-Test.	198
Wirkungsweisen verschiedener Lebensmittel	205
Stichwortverzeichnis	215
Eine Danksagung, die man lesen muss.	218
Über die Autorin	220