

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|--|
| 7 | Amuse-Bouche ... | 18 | Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin |
| 9 | Alles wird schwerer? | 19 | Yin und Yang |
| 10 | Aus der Balance geraten | 20 | Kerzenmodell – der Mensch als Lebenslicht |
| 11 | Rhythmus ist gut für die Figur | 21 | Das Kochtopfmodell |
| 13 | Zeit nehmen zum Essen und Kochen | | |
| 14 | Atmosphäre beim Kochen und Essen | 25 | Wie Sie Ihr Ernährungssystem stärken |
| 17 | Übung: Anker und deren Wirkung | | |

30	Wie Sie vitalisierende und harmonisierende Speisen zubereiten	64	Bunte Gemüse- und Kartoffelgerichte
31	Getreide – vergessene Nahrungsbasis	78	Leckere Getreide- und Nudelgerichte
36	Hülsenfrüchte – klein, aber mit großer Kraft	96	Feine Hülsenfruchtgerichte
39	Rezepte, die guttun	104	Kleine Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichte
40	Wie Sie die Rezepte effektiv nutzen	112	Nachspeisen, Kuchen und Gebäck
42	Frühstücksvariationen	126	Rezept- und Zutatenverzeichnis
48	Suppen und Salate	128	Stichwortverzeichnis
		129	Impressum