

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

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