

Inhalt

EINFÜHRUNG 8

KAPITEL 1

Gesund und schlank: Mit ballaststoffreichen Chiasamen zum Idealgewicht 12

KAPITEL 2

Ausdauernd und fit: Chiasamen als Energielieferant 44

KAPITEL 3

Gut verdaut: Chiasamen für einen gesunden Darm 76

KAPITEL 4

Gestärkt und entspannt: Chiasamen für das Herz und den Blutzuckerspiegel 104

KAPITEL 5

Strahlend schön: Chiasamen für Ihre Haut 134

KAPITEL 6

Tipps und Tricks: Wie Sie Chiasamen in der Küche verwenden 162

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN 178

BEZUGSQUELLEN 181

DANK 183

ÜBER DIE AUTORIN 184

VERZEICHNIS DER REZEPTE 185