
Inhaltsverzeichnis

1	Gesundheit – Wunschtraum oder machbar?	1
2	Unser Körper	5
3	Bewegung	11
4	Ernährung, körperlich und seelisch	21
5	Unsere Seele	27
6	Leben in Balance	37
7	Die Chemiefabrik unter dem Haaransatz	43
8	Tipps für den Alltag	49
Schluss		51
Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können		53
Literatur		55