

INHALT

Vorwort: Beginnen Sie Ihre eigene Liebesgeschichte 8

Einleitung: Wie wir zusammenkamen, um dieses Buch zu schreiben 12

1. Teil: Sieben Schritte zu einer blühenden, vitalen Gesundheit

1. Kapitel:

Schritt eins: Gesundheit und Wohlbefinden in neuem Licht 19

*Entdecken Sie, warum Symptome und Krankheiten auftreten und wie Sie sich
Gesundheit, Glück und ein langes Leben erschaffen können.*

2. Kapitel:

Schritt zwei: Die Liebe zu uns selbst – ganzheitliche Ernährung,

Wohlfühlgewicht, Fitness und mehr 50

*Die Wahrheit über Ernährung, Idealgewicht und Krankheiten und die liebevollen
Schritte, mit denen Sie Körper und Seele heilen können.*

3. Kapitel:

**Schritt drei: Wie Ihr Körper wirklich funktioniert –
das Fundament der Gesundheit 86**

Lernen Sie, wie Ihr Verdauungssystem funktioniert und wie perfekt Ihr Körper dafür geschaffen ist, Sie gesund zu erhalten.

4. Kapitel:

**Schritt vier: Auf den eigenen Körper hören –
ein machtvolleres, aber wenig bekanntes Gesundheitsgeheimnis 136**

Lernen Sie, wie man auf den eigenen Körper hört, sodass Sie sich bei Entscheidungen bezüglich Gesundheit, Wohlbefinden und Ernährung von Ihrer inneren Weisheit leiten lassen können.

5. Kapitel:

**Schritt fünf: Lebensmittel und Gedanken, die heilsam und wohltuend
für Körper und Seele sind 162**

Erfahren Sie, welche Lebensmittel gesund sind und welche nicht.

6. Kapitel:

Schritt sechs: Bewährte Hausmittel für Ihre Gesundheit 210

Entdecken Sie bewährte, einfach anzuwendende Hausmittel, die wirkungsvoll gegen Symptome helfen und die Gesundheit fördern.

7. Kapitel:

Schritt sieben: Ihr Wegweiser zur optimalen Gesundheit 240

Ein Plan, wie Sie in Ihrem eigenen Tempo aktiv werden können.

2. Teil:

Ich liebe meine Küche – wie man köstliche und gesunde Mahlzeiten zubereitet

8. Kapitel:

Küchenvorbereitungen 251

Grundausstattung und praktische Behälter für unterwegs.

9. Kapitel:

Beispiele für Menüs und Mahlzeiten 256

Gesund und köstlich essen – morgens, mittags, abends und zwischendurch!

Und eine praktische Einkaufsliste mit Empfehlungen, was gesund ist und was nicht.

10. Kapitel:

Rezepte 278

Ⓐ Gemüse 280

Ⓐ Smoothies 292

Ⓐ Suppen 298

Ⓐ Fleisch, Geflügel und Fisch 308

Ⓐ Zerealien, Pilaws, Brote, Waffeln und Pfannkuchen (glutenfrei) 316

Ⓐ Snacks 332

Ⓐ Desserts 344

Anhang:

Übersicht der Rezepte 358

Fußnoten 360

Register 371