

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
<i>Entdecken Sie, warum Symptome und Krankheiten auftreten und wie Sie sich Gesundheit, Glück und ein langes Leben erschaffen können.</i>	

2. Kapitel:	
Schritt zwei: Die Liebe zu uns selbst – ganzheitliche Ernährung, Wohlfühlgewicht, Fitness und mehr	50
<i>Die Wahrheit über Ernährung, Idealgewicht und Krankheiten und die liebevollen Schritte, mit denen Sie Körper und Seele heilen können.</i>	

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

Grundausrüstung 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