

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
<u>ACHTSAME ERNÄHRUNG</u>	7
Essen – nur noch ein Akt des Hungerstillens?	10
Essgewohnheiten	13
Stress – zwingend unser täglicher Begleiter?	28
Achtsamkeit – der Schlüssel zu Wohlbefinden, Ruhe und neuer Kraft	48
Zur Ruhe kommen	52
Sitzen unsere Gefühle beim Essen mit am Tisch?	56
Die Kraft der Gedanken	70
Die Relevanz des Augenblicks	76
Das Gesetz der Resonanz und unsere feinstofflichen Körper	80
Das perfekte Achtsamkeitsdinner	86
<u>DIE BAUSTEINE UNSERER NAHRUNG</u>	98
Gesunde Ernährung	99
Der Wert des Selberkochens	103
Kohlenhydrate	116
Fette	140
Eiweiß	160
Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe	178
Lebenselixier Wasser	181
Kann man gute Gefühle essen?	196
<u>ANHANG</u>	200
Rezeptverzeichnis	201
Danksagung	204
Vita Beate Çağlar	205