

**7 ISS GUT & FÜHL DICH WOHL
– DAS LCF-PRINZIP**

8 LIFE CHANGING FOOD

8 MEIN „LIFE-CHANGING-MOMENT“

10 MIT LCF ZUM NEUEN KÖRPER-ICH!

26 LCF-WOCHENPLÄNE

30 MORGENS

66 HEIMISCHE SUPERFOODS

70 MITTAGS

110 EXOTISCHE SUPERFOODS

114 ABENDS

152 LIFE CHANGING ...

154 ZWISCHENDURCH

186 NACHSCHLAG