

4 VORWORT

- 9 BEVOR SIE STARTEN: DAS MÜSSEN SIE WISSEN**
- 10 Wie Sie Ihr Ziel erreichen**
- 12 Gewohnheiten ändern sich nur langsam**

- 15 IHR 10-WOCHEN-PLAN**
- 16 1. Woche: Die Krankheit verstehen**
- 30 2. Woche: Richtig essen**
- 40 3. Woche: Richtig trinken**
- 48 4. Woche: Milde Reinigung und Entschlackung**
- 58 5. Woche: Den Stoffwechsel auf Touren bringen**
- 68 6. Woche: Sanfte Therapien aus der Natur**
- 78 7. Woche: Fit und gesund durch Bewegung**
- 86 8. Woche: Entspannen und Stress abbauen**
- 94 9. Woche: Das Kochstudio, Teil 1:
Weniger Fleisch bedeutet mehr Gesundheit**
- 94 Vegetarisch genießen und mühelos auf Fleisch verzichten**
- 96 Leckere vegetarische Rezepte**

- 104 **10. Woche: Das Kochstudio, Teil 2:**
Harzsäurewerte im Griff mit leckeren Rezepten
- 105 Frühstücke
- 108 Kleine Gerichte und Salate
- 113 Suppen
- 115 Hauptgerichte vom Fisch
- 119 Hauptgerichte von Hähnchen und Pute
- 123 Hauptgerichte vom Schwein
- 130 Hauptgerichte vom Rind
- 135 Hauptgerichte vom Kalb
- 140 Hauptgerichte vom Lamm
- 145 Pikantes aus dem Backofen
- 148 Gebäcke und Kuchen
- 152 Süßspeisen und Desserts
- 172 **ANHANG**
- 172 **Hilfreiche Adressen**
- 173 **Register**