

INHALTSVERZEICHNIS

4

Vorwort von Michaela Zilse

6

Einleitung

8

Mindset Coaching Programm

POSITIV ESSEN

- Die Baby Aufgabe
- Lexikon Ernährungsformen
- Körperwahrnehmung
- Verantwortung übernehmen
- Suggestionen
- POSITIV Mindset
- POSITIV Wasser trinken
- Entscheidung treffen
- Fang jetzt an

28

Einsteigerrezepte mit Spielraum

54

deine Seite

56

alle Audios auf einen Blick

57

Danke und ein extra Highlight für dich

58

meine Praxis Quanten-Studio

59

Impressum