

Inhalt

Kapitel 1: Der Zusammenhang von Ernährung und Haut 8

Ein paar Zeilen zur Motivation 9

FAQ 15

Wem hilft das Ernährungsprogramm? 17

Die menschliche Haut 21

Kapitel 2: Acht Regeln für eine gesunde Haut 29

Regel Nr. 1: Grün und freundlich denken 30

Regel Nr. 2: Feuchtigkeitsspendende Nahrung essen 60

Regel Nr. 3: Weniger essen 78

Regel Nr. 4: Sich schön schlafen 103

Regel Nr. 5: Täglich 15 Minuten schwitzen 109

Regel Nr. 6: Auf sorgfältige Hautpflege achten 119

Regel Nr. 7: Ein Hut als ständiger Begleiter 136

Regel Nr. 8: Sich entspannen 143

Kapitel 3: Spezialprogramme 157

Akne 158

Cellulite 179

Schuppen 196

Ekzeme	211
Psoriasis	244
Rosazea	259
Kapitel 4: Schönheit und Gesundheit	277
Mit richtiger Atmung zu einer schönen Haut	278
Auch die innere Schönheit will gepflegt sein	285
Das 8-Wochen-Ernährungsprogramm	298
Die verschiedenen Schritte des Ernährungsprogramms	311
Strukturierter Ernährungsplan	321
Anhang	335
Zusatzstoffe, die Sie meiden sollten	336
Rezepte	337
Danksagung	394
Service	395
Verwendete Literatur	395
Sachverzeichnis	395