

Vorwort	6
Was Musik mit uns macht	8
Musik im Ohr – Playlists	9
Entspannt durch den Alltag	10
Mit der Ernährung Entspannung fördern	16
Praktische Hinweise zu den Rezepten	18

## REZEPTE

<i>Feeling Good</i> Salate	20
<i>Liquid Spirit</i> Suppen	44
<i>That's Amore</i> Pasta	68
<i>It's Getting Hot In Here</i> Aus dem Ofen	92
<i>Right Here Waiting</i> Vom Blech	124
<i>Come Together</i> Vom Herd	147
<i>All the Small Things</i> Kleinigkeiten	174
<i>Speed of Sound</i> Fast Food, superschnelle Gerichte	205
Die Autorin	229
Rezeptverzeichnis	230