

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