

INHALT

Einleitung	9
Die Food-Story-Methode	16
<i>Teil 1</i> Entdecke deine Food Story	19
Kapitel 1: Was ist eine Food Story?	21
Kapitel 2: Erkenne deine Food Story	27
Kapitel 3: Finde heraus, was dich einengt	43
Kapitel 4: Fororsche nach den Wurzeln	51
<i>Teil 2</i> Lass los, was dir nicht länger entspricht	61
Kapitel 5: Verabschiede dich von deiner alten Food Story	63
Kapitel 6: Blende den Food Noise aus	71
Kapitel 7: Nimm keinen Stress mit an den Tisch	81
<i>Teil 3</i> Komm in Einklang mit deinem Körper	91
Kapitel 8: Lade dich zum Essen ein	93
Kapitel 9: Iss dich glücklich	101
Kapitel 10: Wie möchtest du dich fühlen?	115
<i>Teil 4</i> Schreibe deine Food Story neu	125
Kapitel 11: Gib dir selbst den Vorrang	127
Kapitel 12: Ran an den Stift	141
Kapitel 13: Auch du bist nur ein Mensch	147
Kapitel 14: Wenn Essen nicht die Lösung ist	155

<i>Teil 5</i>	Lebe deine neue Food Story	163
	Kapitel 15: Gute Vorbereitung ist alles	165
	Kapitel 16: Mach deine Küche zum Wohlfühlort	177
	Kapitel 17: Entwickle dich und bleib wissbegierig	183
	Rezepte & Rituale	188
	Glücklich	193
	Konzentriert	207
	Strahlend	219
	Stark	231
	Geborgen	245
	Sinnlich	259
	Ruhig	273
	Smoothie-Bowls für jede Stimmung	287
	Dein Food-Story-Vermächtnis	291
	Dank	293
	Quellen	297
	Rezeptliste	301
	Über die Autorin	303