

# INHALT

<b>06</b> <b>Hier geht's um dich!</b>	<b>44</b> <b>GUTES FÜR DEINEN KÖRPER</b>
<b>08</b> <b>Ein Buch zum Mitmachen</b>	<b>46</b> <b>Du bist nicht du, wenn du hungrig bist!</b>
<b>11</b> <b>Happy Mama, happy Baby</b>	<b>48</b> <b>Mamas Mahlzeit</b>
<b>16</b> <b>Selfcare beginnt mit dem Erkennen der eigenen Bedürfnisse</b>	<b>55</b> <b>Auf zu neuen Formen!</b>
<b>19</b> <b>Was machst du eigentlich den ganzen Tag?</b>	<b>61</b> <b>Glück mit Gurke</b>
<b>28</b> <b>Das gönne ich mir</b>	<b>67</b> <b>Ich sag mal Danke</b>
<b>34</b> <b>Auszeit: Jetzt!</b>	
<b>41</b> <b>Selfcare – für Körper, Geist und Seele</b>	

70  
**GUTES FÜR  
DIE SEELE**

92  
**GUTES  
GEMEINSAM**

73  
**Mama sein statt Super-Mom**

94  
**Ich und du**

81  
**An guten wie  
an schlechten Tagen**

101  
**Oben ohne, aber nicht  
auf dem Tresen!**

86  
**Und täglich  
grüßt das Selfcare-Tier**

103  
**Das Jahr der  
großen Fragezeichen**

89  
**Mach dich frei!**

105  
**Geteiltes Leid ist  
halbes Leid**

108  
**Meine  
Mama-Selfcare-Top-10**

110  
**Happy End  
auch ohne Schaumbad**