

INHALT

DIE ALPHA-OMEGA-FORMEL

Das alte Wissen von der Ernährung
und wie es deiner wahren Natur entspricht 7

JOHANNA PAUNGER & THOMAS POPPE IM DIALOG 9

I. TEIL: DIE SIEBEN BAUSTEINE DER ALPHA-OMEGA-FORMEL 16

DER ERSTE BAUSTEIN

Essen nach dem eigenen Ernährungstyp Alpha oder Omega 17

DER ZWEITE BAUSTEIN

Weglassen, was schwächt 34

DER DRITTE BAUSTEIN

Bio bringt's! 52

DER VIERTE BAUSTEIN

Essen, was das eigene Land dir schenkt 58

DER FÜNFTE BAUSTEIN

Die Nahrungsqualität des Tages – Essen in Harmonie
mit Mond- und Naturrhythmen 64

DER SECHSTE BAUSTEIN

Harmonische Reihenfolge, harmonisches Miteinander 70

DER SIEBTE BAUSTEIN

Essen nach Farben 74

II. TEIL: IN SIEBEN TAGEN ZUM WENDEPUNKT 82

INSPIRATION UND KOCHREZEPTE fürs Leben nach der Alpha-Omega-Formel 83

III. TEIL: AUS DEM HANDBUCH DER ALPHA-OMEGA-FORMEL 270

TIPPS ZUR ANWENDUNG IM ALLTAG 271

Die Küche fürs Leben: Ausstattung und Speisekammer
für die Ernährung nach der Alpha-Omega-Formel 272

Praktisches und Philosophisches rund ums Essen 299

ANHANG

Gutes aus der Paungger-Poppe-Werkstatt 312

Fragebogen 312

Weitere Bücher und Mondkalender 313

Der Mondversand 314

Die Autoren 315

Sachregister 316

Verzeichnis der Rezepte 318

Impressum 320