

## 4 EARLY HAPPINESS

... für einen guten Start in den Tag und eine entspannte  
Mittagspause unterwegs oder im Homeoffice  
EIER SIND HAPPYMAKER! 18

## 36 CALM-DOWN- FEIERABEND-FOOD

... für unkomplizierte Rezepte, die fix auf dem Tisch stehen  
NUDEL DICH GLÜCKLICH 48

## 74 LAZY-WEEKEND-GLÜCK

... für Tage, an denen man nix anderes vorhat als Glück zu genießen  
DIY-GLÜCK 98

## 110 HEALTHY BODY, HEALTHY SOUL

... für ein gutes Körpergefühl und Rezepte, die mit Sahne,  
Schokolade und schönen Erinnerungen die Seele streicheln  
SPICE UP YOUR LIFE! 122

## 146 GLÜCKSBESUCH TUT GUT

... für schöne Stunden zusammen mit den Lieblingsmenschern  
HAPPY IM TEAM 166

## 182 ROMANTIC DINNER FOR TWO

... für Glücksmomente allein zu zweit  
LIEBES-DOPING 208

REGISTER 218

IMPRESSUM 224