

INHALT

VORWORT 6

ALLES DREHT SICH UM ENERGIE 8

WAS ES MIT DEM VERSTEHEN AUF SICH HAT 13

ARTGERECHTER LEBENSSTIL 19

ARTGERECHTE LEBENSMITTEL 35

SÜßE ENERGIE 40

ROHKOST 92

SUPPEN UND EINTÖPFE 112

HAUPTSPEISEN 136

SAUCEN, DIPS UND GEWÜRZMISCHUNGEN 172

ENERGIEGETRÄNKE 184

PER & SEELE 202

BEAUTY-HACKS 204

MEDITATION 210

BEWEGUNG 214

SITZPAUSEN 221

ENERGY-FLOW 232

RITUALE & ROUTINEN:

ENTSCHEIDE DICH FÜR RITUALE 236

**RITUALE, UM MIT RICHTIG GUTER
ENERGIE IN DEN TAG ZU STARTEN 239**

KLEINE, NACHHALTIGE LIFE-HACKS 250

ANHANG 254

QUELENNACHWEIS

UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR 154

REZEPTVERZEICHNIS 256

REGISTER 259

DANKSAGUNG 266

IMPRESSUM 268