

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
QUELLENNACHWEIS	
UND WEITERFÜHRENDE LITERATUR	154
REZEPTVERZEICHNIS	256
REGISTER	259
DANKSAGUNG	266
IMPRESSUM	268