

# INHALT

## MEINE REISE 4

## CLEAN EATING KENNENLERNEN 9

- Was ist Clean Eating und was ist es nicht? 10
- Was meine Oma mit Clean Eating zu tun hat 11
- Back to the roots – warum wir uns alle clean ernähren sollten 12
- Die Vorzüge einer cleanen Ernährung 16
- Meine sieben einfachen Clean-Eating-Regeln 19
- Yogische Inspirationen für deine cleane Ernährung 25

## MIT CLEAN EATING BEGINNEN 29

- Clean Eating beginnt im Kopf 30
- Fünf Schritte für deinen cleanen Start 31
- Special: Meine Clean-Eating-Einkaufsliste 35
- Special: Ein Clean-Eating-Beispieltag 37
- Fünf Erfolgsfaktoren, um langfristig am Ball zu bleiben 38
- Deine eigenen Clean-Eating-Regeln gestalten 42

## DIE HERAUSFORDERUNGEN IM CLEAN EATING MEISTERN 45

- Enttarne deine negativen Glaubenssätze und denke um! 46
- Clean Eating und der Zeitfaktor 47
- Clean Eating und die Kosten 49
- Clean Eating und unser Umfeld 50
- Clean Eating im Büro bzw. bei der Arbeit 52
- Clean Eating im Restaurant 53
- Clean Eating auf Reisen 54

## DICH MIT CLEAN EATING DANKBAR UND BEWUSST ERNÄHREN 57

- Nahrung ist Liebe 58
- Wähle deine Lebensmittel bewusst aus! 61
- Bereite jede Mahlzeit mit Hingabe zu! 63
- Iss jede Mahlzeit ganz bewusst! 64
- Erlerne dein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl neu! 67

## **DIE MÖGLICHKEITEN DES CLEAN EATING ENTDECKEN 73**

- Der tägliche grüne Smoothie 74
- Special: Baukasten für deine grünen Smoothies 76
- Das Superfood-Universum 78
- Special: Meine TOP 10 Superfoods und ihre Wirkung 80
- Grüner Tee – mein Lebenselixier aus Fernost 82
- Kaufe Qualität, wenn sie Saison hat 84
- Sprouting und Eigenanbau von Salat, Gemüse und Co. 86

## **IN DER CLEAN-EATING-KÜCHE ZAUBERN 89**

- Kochen kann jeder – auch du! 90
- Meine cleanen Lieblingsgerichte plus Variationsideen 94

## **CLEAN EATING MIT YOGA VEREINEN 127**

- Mein Weg zum Yoga 128
- Yoga ist ein Weg zurück zu dir 129
- Yoga ist tägliche Nahrung für deinen Körper 130
- Koch dein eigenes Süppchen beim Yoga! 131
- Sei echt wie deine Nahrung! 132
- Yogarituale: Wie du Yoga in deinen Tag integrierst 133
- Mein yogisches Guten-Morgen-Ritual:
  - Wach werden und den Stoffwechsel ankurbeln 134
- Mein HIIT-YOGA-Workout: Energien fließen lassen
  - und Körperfett verbrennen 147
- Mein abendliches Yoga-Ritual: Vom Tag abschalten und gut einschlafen 158

## **DEINE REISE 172**

- Danksagung 174
- Rezept- und Übungsregister 175
- Impressum 176