

Vorwort	4
Food	7
Gesunde Produkte für jeden Tag	8
Saisonales Essen – was zu welcher Jahreszeit Saison hat	14
Saisonkalender	16
Tipps und Tricks zum Lebensmitteleinkauf	18
Gesunde Ernährung trotz kleinem Budget	20
Auf meinem Teller:	
Wie ich eine Mahlzeit zusammenstelle	22
Checkliste: <i>Was du heute tun kannst, um dich gesünder zu ernähren</i>	25
Fitness	27
Aller Anfang ist schwer	28
Jeder Topf hat einen Deckel	30
Jetzt oder nie	32
Checkliste: <i>Was du heute tun kannst, um fitter zu werden</i>	33
Mein High Intensity Interval Training (HIIT)	34
Achtsamkeit	45
Über Yoga und Meditation	46
Yoga ursprünglich ...	49
... und heute	50
Lege eine Intention fest	50
Welches Yoga passt zu dir?	52

Eine Vinyasa-Yogastrecke für jeden Tag	54
Einatmen, ausatmen: Eine einfache Atemübung	70
Checkliste: <i>Was du heute tun kannst, um gesünder und achtsamer zu leben</i>	71
Happiness	73
Alles Kopfsache	74
Du bist einzigartig	78
Positive Lebenseinstellungen pflegen	80
Checkliste: <i>Was du heute tun kannst, um glücklicher zu werden</i>	81
Rezepte	83
Frühstück	84
Kalte Hauptgerichte	116
Warme Hauptgerichte	132
Snacks	168
Desserts	192
<i>Register</i>	212
<i>Vita</i>	216
<i>Impressum</i>	216