

THEORIE

Machen Sie mit!	5
DIE DREI ELEMENTE	
DER GESUNDHEITSFORMEL	8
Ernährung	10
Die Krankmacher	12
So minimieren Sie die Strahlendosis	19
Gift in unserem Essen	20
Anna Laura Kummer	30
Die Gesundmacher	31
Detox	32
Intervallfasten	33
Säure-Basen-Balance	35
Besser ohne Blähbauch	39
Gesunde und ungesunde Proteine	40
Die Nährstoffe	42
Mangel an Mikroernährungsstoffen	43
Nahrungsergänzungsmittel	44
Vegane Ernährung	49
Bewegung	52
Bewegung macht gesund	53
Lisa Albrecht	55
Trainingshindernisse überwinden	58
Zwölf gute Gründe für regelmäßige körperliche Bewegung	60
Sport bei Krankheit und Schmerzen	61
Stark und schlank durch Yoga	62

Achtsamkeit	64
Achtsamkeit, was ist das?	65
Ist Achtsamkeit etwas für mich?	66
Schritt für Schritt mehr Achtsamkeit	68
Befreien Sie sich von Ballast	70
Der Weg ist das Ziel	70
Jil Zeletzki	71
Der Weg zum Glück	74

PRAXIS

DIE 10-TAGE-CHALLENGE	76
Bevor Sie beginnen	78
fayo-Flow-Basics	80
So nehmen Sie garantiert ab	82
Achtsamkeits-Basics	84
Rezept-Basics	86
Test: So bin ich heute drauf	89
Die Challenge	90
Challenge geschafft?	152

SERVICE

Bücher & Adressen	155
Sachregister	157
Dank	158