

Inhalt

Kapitel 1: Der Zusammenhang von Ernährung und Haut 8

Ein paar Zeilen zur Motivation 9

FAQ 15

Wem hilft das Ernährungsprogramm? 17

Die menschliche Haut 21

Kapitel 2: Acht Regeln für eine gesunde Haut 29

Regel Nr. 1: Grün und freundlich denken 30

Regel Nr. 2: Feuchtigkeitsspendende Nahrung essen 60

Regel Nr. 3: Weniger essen 78

Regel Nr. 4: Sich schön schlafen 103

Regel Nr. 5: Täglich 15 Minuten schwitzen 109

Regel Nr. 6: Auf sorgfältige Hautpflege achten 119

Regel Nr. 7: Ein Hut als ständiger Begleiter 136

Regel Nr. 8: Sich entspannen 143

Kapitel 3: Spezialprogramme 157

Akne 158

Cellulite 179

Schuppen 196

Ekzeme 211

Psoriasis 244

Rosazea 259

Kapitel 4: Schönheit und Gesundheit 277

Mit richtiger Atmung zu einer schönen Haut 278

Auch die innere Schönheit will gepflegt sein 285

Das 8-Wochen-Ernährungsprogramm 298

Die verschiedenen Schritte des Ernährungsprogramms 311

Strukturierter Ernährungsplan 321

Anhang 335

Zusatzstoffe, die Sie meiden sollten 336

Rezepte 337

Danksagung 394

Service 395

Verwendete Literatur 395

Sachverzeichnis 395