

- 9 Energie – einmal rundum betrachtet
- 10 Erschöpft? Ursachen finden, neue Kräfte wecken
- 22 Kraftwerk Zelle – die Quelle unserer Energie
- 28 Symptome des gestörten Energiehaushalts
- 32 Die richtige Ernährung – Futter für die Zellen
- 50 Energieräuber erkennen und beheben
- 79 Das Programm:
Neustart in 5 Wochen
- 80 Woche 1:
Die Fastenwoche
- 88 Woche 2:
Die Powerfood-Woche
- 104 Woche 3:
Die Antistress-Woche
- 112 Woche 4:
Die Entgiftungswoche
- 118 Woche 5:
Die Glückswoche
- 125 Die Rezepte: Energie direkt aus der Küche
- 126 Frühstück – volle Power für den Tag
- 138 Mittagessen – schnelle Pflanzenpower
- 152 Abendessen – satt mit Basenkost
- 160 Hilfe aus der Naturheilkunde