

- 7 Vorwort**
- 9 Ein Kochbuch für besseren Schlaf?**
- 10 Warum der Schlaf so wichtig ist**
- 23 Hormone verstehen: wie Cortisol, Melatonin und Co. unseren Schlaf beeinflussen**
- 36 Das 10-Tage-Reset-Programm**
- 40 Rezepte für den 10-Tage-Plan**
- 102 Die Top-15-Lebensmittel für einen guten Schlaf und die besten Rezepte dazu**
- 141 Rezepte zur Nacht: Betthupferl und Schlummertrünke**
- 149 Das Schlafprotokoll: So komme ich meinen Schlafräubern auf die Spur**
- 164 Zutatenregister**
- 168 Rezeptregister**
- 171 Über die Autoren**