

# SERVICE

---

Vorwort .....	7
Das macht Homeoffice mit uns .....	11
Richtig essen im Homeoffice .....	12
Blutzucker und Kohlenhydrate .....	14
Hormone und Darmgesundheit.....	18
Register .....	186
Impressum.....	192

# REZEPTE

---

<b>Frühstück .....</b>	<b>21</b>
Der fitte Start in den Tag .....	22
Routinen etablieren – Ziele & Action Steps.....	31
Dankbarkeit ist die Basis.....	32
<b>Hauptgerichte .....</b>	<b>61</b>
Meal Prep und Vorrat .....	62
Entspannt bleiben .....	72
Büro-Stretching .....	102
<b>Snacks &amp; Co. ....</b>	<b>133</b>
Low Carb Snacks .....	134
Aktive Pausen .....	160