

INHALT

Ein Kochbuch gegen Erschöpfung
und Müdigkeit, macht das überhaupt Sinn? 4

Was ist Erschöpfung? 6

Lebensfreude trotz Erschöpfung 8

UNSER BLICK AUF ERSCHÖPFUNG

Was tun, wenn man sich erschöpft fühlt? 12

Der Unterschied zwischen
einem Erschöpfungssyndrom und
einer Depression 13

Leitfaden zur Diagnose von Fatigue  14

Annehmen der Erschöpfung
ist der erste Schritt zur Bewältigung 15

UNSERE ENERGIEGETRÄNKE

Meine Liebe zu grünem Tee 18

Matcha-Tee 21

Meine kleine Geschichte zu
marokkanischem Minztee 22

Marokkanischer Minztee 23

UNSER RAT BEI ENERGIE- UND APPETITVERLUST

Prophet Elija hat den Appetit verloren 24

Appetitverlust – was tun? 25

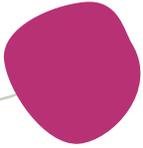
Natürliche Appetitanreger 26

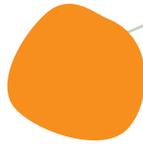
Alltagstipps bei Erschöpfung 27

Das Essenstagebuch  28

Was bedeutet Kochen für mich? 29

Unser Energieöl 30

Meine Lieblingsöle  31



UNSERE GEHEIMTIPPS

Mit allen Sinnen	32
Die Kraft der Berührung	33
Die beste Medizin ist Lachen und Humor	 38
Die perfekte Kombination	41
Jeden Tag etwas Schönes erleben	42
Energie von oben	44
Singe dich frei	 46

UNSERE ENERGIEREZEPTE

Meiner Energielieferanten	50
Meine echte Energiespeise	 52
 Rezepte, die sehr leicht sind	54
 Rezepte mit ein paar mehr Zutaten	102
Wenn Essen wie Heimat schmeckt	110
 Rezepte, die ein bisschen komplexer sind	126
Harira, die Königin aller Suppen	140
Literaturhinweise und Abkürzungsverzeichnis	141
Unsere Energierezepte auf einen Blick	142



Inhalte mit diesem Symbol können Sie hier herunterladen.

