

Dana Schwandt
bekannt als  Ichgold

Dein Neuanfang mit Ayurveda

Wie du deinen Stoffwechsel
optimierst und dich wieder
ins Gleichgewicht bringst

© des Titels » Dein Neuanfang mit Ayurveda « (ISBN 978-3-7423-0872-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Die Kanutour des Lebens	6
DIE KUNST, SICH DAUERHAFT GESUND ZU ERNÄHREN	15
Ernährungsgewohnheiten dauerhaft ändern	16
So funktioniert Gewohnheitstraining	32
Die acht Faktoren gesunder Ernährung	43
DAS EINMALEINS DES AYURVEDA	51
Die Basics	52
Der Stoffwechsel: Die Grundlage deiner Gesundheit	72
Die sechs Stufen der Krankheitsentstehung	87
DIE UMSETZUNG IM ALLTAG	93
Die Anwendung der acht Ernährungsaspekte	94
EASY AYURVEDA IN DER KÜCHE	161
Meine besten Küchen-Hacks	162
Ernährungstemplates: Ganz einfach ayurvedisch kochen	174
Frühstückstemplate	175
Mittagstemplate	179
Abendessenstemplate	186
Die wichtigsten Zutaten	187
Deine einzigartige Kanutour	194
ANHANG	197
Dosha-Test	198
Wirkungsweisen verschiedener Lebensmittel	205
Stichwortverzeichnis	215
Eine Danksagung, die man lesen muss	218
Über die Autorin	220