

LEBEN mit **1** KO **1**



Inhalt

Vorwort

Gesunde Ernährung - der Weg zu Gesundheit und Glückseligkeit

Das Geheimnis liegt in der Schwingung

Mein Weg zu einem erfüllten Leben

Die Haysche Trennkost

Meine größte Entdeckung für mich selbst

Warum die Trennkost so gesund ist

Die Philosophie der Hayschen Trennkost

Die Trennung von Eiweiß und Kohlenhydraten.

Die Natürlichkeit und Vollwertigkeit

der Lebensmittel

Die Erhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts

Übergewicht - was nun?

Fragen an den Übergewichtigen

Mentale Vorbereitung auf das Abnehmen

Tips und Tricks für die Gewichtsabnahme

Ismakogie

Was verbirgt sich dahinter?.

Schwingungsübungen

Wie ein Halm im Wind

Die kleine Schlaufe

Das Buch zum Thema

Die richtige Schwingung bei Darmträgheit.

Akupressur gegen Darmträgheit

Yoga - Wohltat für Körper, Geist und Seele

Vorurteile gegen Yoga.

Der Weg zur Erfüllung.

Ziele des Yoga

Yoga und Ernährung

Bewußtes Atmen

Meine Suche nach dem richtigen Atmen

Basisatmung

Tiefes Einatmen

Rhythmisches Atmen

Gedanklicher Atemfluß

Reinigung der Lunge

Der Weg zu erfolgreichen Übungen

Yoga und Bewegung

Meine Erfahrungen mit Hatha-Yoga

Die Lehre der Yogis

WA

W~^

| | | |
|--|--|-----|
| | Die Trennkost im Alltag | 52 |
| | Trennkost in der Familie_____ | 52 |
| | Die erfolgreiche Ernährungsumstellung. | 52 |
| | Mahlzeiten für Nicht-Trennköstler_____ | 53 |
| | Trennkost für Berufstätige und schnelle Küche | 53 |
| | Ein Tag mit der Trennkost_____ | 54 |
| | Trennkost im Restaurant_____ | 55 |
| | Trennkost im Urlaub_____ | 55 |
| | Trennkost für Gäste_____ | 56 |
| | Grillparty_____ | 56 |
| | Brunch_____ | 57 |
| | Weitere Ideen_____ | 57 |
| | Wichtige Hinweise zum Rezeptteil | 58 |
| | Hinweise zu den Rezepten_____ | 58 |
| | Hinweise zu einigen Lebensmitteln | 59 |
| | | |
| | Frühstück, Abendessen & Zwischenmahlzeiten_____ | 62 |
| | Vorspeisen & Desserts | 74 |
| | Kohlenhydratreiche Hauptgerichte | 92 |
| | Eiweißreiche Hauptgerichte_____ | 112 |
| | Gerichte für Gäste_____ | 130 |
| | | |
| | Register | 140 |
| | Rezeptverzeichnis | 142 |
| | | |
| Anfangsstufen des Hatha-Yoga _ | 28 | |
| Bogenschießen_____ | 29 | |
| Seilziehen_____ | 30 | |
| Schaukel_____ | 30 | |
| Waage. | 31 | |
| Beinhebestellung | 31 | |
| Kobra_____ | 32 | |
| Hocke_____ | 32 | |
| Dehnungsübung_____ | 33 | |
| Das Erwecken der Kreativität_____ | 34 | |
| „Hemmschuhe“ der Kreativität _ | 34 | |
| So erwacht schlummernde Kreativität | 34 | |
| Die Kraft des positiven Denkens_____ | 34 | |
| Sinnvolles Erleben mit Yoga_____ | 35 | |
| Die Macht der Liebe_____ | 35 | |
| Der Teufelskreis des Unglücklichseins | 36 | |
| Das Sensibilisieren der Sinnesorgane _ | 36 | |
| Das Geheimnis, glücklich zu werden. | 38 | |
| Eine Gesellschaft in der Sackgasse der Gefühle | 38 | |
| Die Kraft der Gedanken und Gefühle_____ | 38 | |
| Die Kraft der Entspannung_____ | 39 | |
| Die Kraft der Meditation_____ | 40 | |
| Fit durch sportliche Aktivitäten | 42 | |
| Folgen der Bewegungsarmut_____ | 42 | |
| Mit Freude bewegen_____ | 42 | |
| | | |
| Die Trennkost in der Praxis | 43 | |
| Umschalttag_____ | 43 | |
| Trennungsplan_____ | 44 | |
| Mengenplan_____ | 48 | |
| Wochenplan_____ | 50 | |

