

Jacky Gehring · Mario Magistris

BodyReset[®]

Für Berufstätige



Mit Beilage:

Stresstest: Stress vorbeugen, aushalten und abbauen



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser! 6

DIE GRUNDLAGEN VON BODYRESET

Einführung 10

WORK-LIFE-BALANCE

Umgang mit der Zeit 32

MASSNAHMEN UND REZEPTE

Fünf Maßnahmen führen zum Erfolg . . 70

Pausenverpflegung
und Snacks

74

Mini-Frikadellen Seite 80

Salat to go

88

Kartoffelsalat mit Kapern
und Oliven *Seite 98*



Feine Gemüseküche

104

Avocado-Birnen-Carpaccio *Seite 111*



Gesunde Sattmacher

114

Blumenkohl im
Hackfleischmantel *Seite 116*



Naschen und Süßes

132

Französische LowCarb-Crêpes *Seite 138*



Bildnachweis – Impressum 142
Sach- und Rezeptregister143/144