

Jena la Flamme

Schlank durch Lebensfreude

Vertrauen in die Weisheit des Körpers

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	9
Einführung: Die weibliche Stärke, Freude zu empfinden	13
Kapitel 1: Respektiere die Weisheit des animalischen Wesens, das in dir steckt.....	23
Kapitel 2: Das Genussprinzip	47
Kapitel 3: Die Wissenschaft des Schlankwerdens durch Lebensfreude	77
Kapitel 4: Lerne, deinen Körper zu lieben	97
Kapitel 5: Das weibliche Prinzip.....	113
Kapitel 6: Wie du die ideale Ökologie des Schlankwerdens durch Lebensfreude herstellst.....	147
Kapitel 7: Bevor sexy für dich ungefährlich wird, wirst du nie schlank...	173
Kapitel 8: Essen mit Freude: Nähre dein animalisches Wesen	207
Kapitel 9: Die Kunst des genussvollen Kochens.....	227
Kapitel 10: Die Geheimnisse der Bewegung mit Freude.....	283
Kapitel 11: Weg vom Neid und hin zur Anerkennung	309
Nachwort: Der Weg zur Freude ist heilig	329
Danksagungen.....	332
Zusätzliche Quellen	338
Anerkennung	344
Über die Autorin	350