

INHALT

I Ohne Zucker lebt es sich viel süßer:

Warum uns Zucker nicht guttut und wie wir wieder mehr auf unseren Körper hören können **7**

II So essen Sie sich glücklich:

Wie unsere Ernährung Gefühle und Geist beeinflusst **17**

III Die wichtigsten Zuckerfrei-Tipps auf einen Blick 33

Anhang

10 typische Zuckerfallen **201**

Zucker hat viele Namen und Gesichter **202**

Pflanzliche Hilfsmittel **203**

Trink dich glücklich!
Meine Lieblingstees **204**

5-Elemente-Ernährung **205**

IV Meine Glücksrezepte

Kleines Einmaleins für die zuckerfreie Küche **41**

MUT Adieu, Angst!
Wohlschmeckende Stabilisierer **43**

Bevor ich an die Decke gehe: Leckerbissen zum Runterkommen **59**

Wenn's im Herzen regnet:
Umarmende Leckereien **75**

VERTRAUEN Frohgemut durch den Tag:
Kulinarisches für mehr Zuversicht **89**

EMPATHIE Mit mir und der Welt im Reinen:
Genießen, was Herzen verbindet **105**

ENTSPANNUNG Zur Ruhe kommen:
Entspannende Köstlichkeiten **119**

LUST Lust auf Lust? Anregendes aus Aphrodites Küche **135**

VITALITÄT Nie wieder schlapp!
Köstliche Kraftpakete **155**

VERBUNDENHEIT Einssein mit mir selbst:
Sinnliches für Momente der Geborgenheit **169**

BELOHNUNG Sich Gutes tun tut gut:
Himmlische Schmankerl zum Trösten und Belohnen **185**