

**KAPITEL 1**

**WIDMUNG**

**8**

**KAPITEL 2**

**MEINE LEBENSGESCHICHTE**

**10**

Ohne Veränderung kein Erfolg

11

**KAPITEL 3**

**PURE FOOD – ESSEN WIE IN DER STEINZEIT**

**16**

Paleo/Primal/pure food/real food

17

Frühstück

34

Nahrungsmittel-Intoleranzen

36

21 Tage pure food-Plan

37

Proteine

43

Kohlenhydrate

45

Fette & Öle

48

Tipps & Fasten

51

Saisonal, regional und biologisch

52

**KAPITEL 4**

**PURE TRAINING PURE HEALTH**

**56**

Bewegung ist unser Naturell

57

Kinder haben von Natur aus einen großen Bewegungsdrang

58

In wenig Zeit erreichst du mehr

59

Tipps im Alltag

60

Wann sollte man trainieren? Was oder wann sollte man essen?

62

Fett & Fettverbrennung

63

**KAPITEL 5**

**WARUM WIR ESSEN, WAS WIR ESSEN**

**64**

Essen verbindet

65

Warum wir zu viel und zu ungesund essen

66

Finde einen neuen Trampelpfad: Wie du lästige Gewohnheiten loswirst

67

**KAPITEL 6**

**PURE RELAXATION**

**70**

Pure Relaxation – was ist das?

71

Wie merke ich, dass ich mich entspanne?

72

Denke in Ritualen! Bewege dich – bewege deine Hormone!

73

Entspanne dich mit pure food!

74

Schlaf den Stress weg!

75

**KAPITEL 1**

**WIDMUNG**

**8**

**KAPITEL 2**

**MEINE LEBENSGESCHICHTE**

Ohne Veränderung kein Erfolg

**10**

11

**KAPITEL 3**

**PURE FOOD – ESSEN WIE IN DER STEINZEIT**

Paleo/Primal/pure food/real food

Frühstück

Nahrungsmittel-Intoleranzen

21 Tage pure food-Plan

Proteine

Kohlenhydrate

Fette & Öle

Tipps & Fasten

Saisonal, regional und biologisch

**16**

17

34

36

37

43

45

48

51

52

**KAPITEL 4**

**PURE TRAINING PURE HEALTH**

Bewegung ist unser Naturell

Kinder haben von Natur aus einen großen Bewegungsdrang

In wenig Zeit erreichst du mehr

Tipps im Alltag

Wann sollte man trainieren? Was oder wann sollte man essen?

Fett & Fettverbrennung

**56**

57

58

59

60

62

63

**KAPITEL 5**

**WARUM WIR ESSEN, WAS WIR ESSEN**

Essen verbindet

Warum wir zu viel und zu ungesund essen

Finde einen neuen Trampelpfad: Wie du lästige Gewohnheiten loswirst

**64**

65

66

67

**KAPITEL 6**

**PURE RELAXATION**

Pure Relaxation – was ist das?

Wie merke ich, dass ich mich entspanne?

Denke in Ritualen! Bewege dich – bewege deine Hormone!

Entspanne dich mit pure food!

Schlaf den Stress weg!

**70**

71

72

73

74

75

**KAPITEL 7**

**ENTSPANNUNGS- & REZEPTTIPPS**

**76**

Arbeit & Alltag	76
Freizeit & Wochenende	82
Sportlich unterwegs	88
Feiern & Partys	92
Ferien & Urlaub	96
Familienleben	100

**KAPITEL 8**

**BEWEGUNG & WORKOUTS**

**106**

Kettlebell-Workout/Einsteiger 10 & 20 Minuten	108
TRX-Workout/Einsteiger 10 & 20 Minuten	112
Hantel-Workout/Einsteiger 10 & 20 Minuten	116
Workout ohne Hilfsmittel/Einsteiger 10 & 20 Minuten	120
Workout mit Gummiband/Einsteiger 10 & 20 Minuten	122
Kettlebell-Workout/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	126
TRX-Workout/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	130
Hantel-Workout/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	134
Workout ohne Hilfsmittel/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	138
Workout mit Gummiband/Fortgeschrittene 10 & 20 Minuten	142
Familien-Fun-Training/20 Minuten	146

**KAPITEL 9**

**HAUPTSPEISEN**

**150**

Pure food-Beilagen	152
Kurzgebratenes Fleisch, Geflügel, Fisch und gedämpftes Gemüse	156
Fleischpizza	158
Gemüselasagne	160
Gemüsesuppe	162
Grünes Thai-Curry	164
Süßkartoffelrösti mit Bratwurst oder Spiegelei	168
Hähnchenfleisch mit scharfer Sauce	172
Auberginen-Hamburger	176
Kimchi	180
Sashimi mit Gurke	182

**KAPITEL 10**

**FRÜHSTÜCK & BRUNCH**

**186**

Omelette mit Spinat	188
Frittata mit Schinken, Gemüse und Süßkartoffeln	192
pure food-Müsli	196
Rührei mit Speck und gedämpften Tomaten	200
Waffeln	204
Eiermuffins	208

**KAPITEL 11**

**SNACKS & FINGERFOOD**

Datteln im Speckmantel	212
Crevettencocktail in Avocadohälfte	214
Guacamole & Gemüsechips	216
Easy Mayo	218
Macadamia-Dattel-Makronen	220
Rüblimuffins	222
Heidelbeermuffins	224

**KAPITEL 12**

**SÜSS- & NACHSPEISEN**

Schokoladenkuchen	228
pure food-Schokomousse	232
Pumpkin Pie	234
Haselnuss-Schokoladen-Kuchen	236
Früchtekompott	238
Bananeneiscreme	240

**210**

**226**

**KAPITEL 13**

**DAS TEAM**

**242**

**KAPITEL 14**

**DANKSAGUNG**

**258**

**KAPITEL 15**

**WISSENSWERTES**

**260**

Blogliste	260
Bezugsquellen	261
Buchempfehlungen	264

**KAPITEL 16**

**REGISTER**

**266**

Tipps	266
Info	272
Testimonials	274
Empfehlung	284
Impressum	286