

Inhalt

Willkommen in der Flowfood-Küche	7
Essen für Leib und Seele	9
Mit mehr Achtsamkeit zum Flow	10
Mit Bewegung zum Flow	11
Mit Genuss zum Flow	12
Flowfood im Praxistest	31
Powersnacks für Energie und Ausdauer	31
Snack ist nicht gleich Snack	32
Ziele kennen, Flowfood-Snack wählen	37
Rezepte für alle Snackmomente	43
Hinweise zu den Rezepten	43
Symbole	46
Energiebällchen, Fruchtkugeln und mehr	49
Müsliriegel, Fruchtschnitten und Co.	77
Waffeln, Pancakes, Zimtschnecken und mehr	105
Smoothies, Shakes und Gels	139
Die Autoren	155
Rezeptregister	156