



Mit Genuss zu mehr Gesundheit im Leben

Sie wollen Energielosigkeit, einen Arbeitstag voll Stress und Hektik, Geschmacksarmut oder immer wiederkehrende erfolglose Diäten loswerden?  
Sie möchten dabei auf den Genuss keinesfalls verzichten?  
Sie denken, das geht nicht?

Das Buch begleitet Sie auf einem genüsslichen Weg zu mehr Gesundheit im Leben. Das sich gut gehen lassen ohne Verzicht steht dabei im Vordergrund. Es geht um eine intensivere Ich- und Naturwahrnehmung. Und um die Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen und Kräfte.

Dieses Buch hilft Ihnen, die schönen, meist einfachen Dinge des Lebens neu zu entdecken. So können Sie die täglichen Aufgaben, aber auch Stress oder Krankheiten leichter meistern. Sie können Ihr Leben wieder mehr genießen, also viel Spaß beim Lesen!



Die Autorin Mag. Christina Frauenschuh ist Ernährungsexpertin, Selfnesscoach, Heilpflanzenexpertin und Sportwissenschaftlerin. Sie hält seit 1999 national und international Seminare und Vorträge zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen ab. Mit ihrem „mobilen Genussstudio“ vermittelt Sie Kindern und Erwachsenen den wahren Genuss. Sie ist bekannt aus Expertenbeiträgen diverser Print- und TV-Medien.

[www.frauenschuh.cc](http://www.frauenschuh.cc)



9 783842 355224

[www.bod.de](http://www.bod.de)

## GENUSS & GESUNDHEIT – EIN TOLLES TEAM

Was ist eigentlich Genuss?

Genießen ist lernbar

Sind Sie ein Genießer?

Was bringt Genuss der Gesundheit?

Lebensqualität

Stresspuffer

Immunfitness durch Vorfreude und Erinnerung

Schuldgefühle ade

Frei von Heißhungerattacken

Zu Normalgewicht ohne Diät

Genießer brauchen keine Geschmacksverstärker

Herzinfarkt mag keinen Genuss

## WIE KOMME ICH ZUM GENUSS?

Wissen was einem gut tut

Erlaubnis

Sinne - Fenster zum Genuss

Das Augenspiel

Auf Empfang

Die Frage des Geschmacks

Lebenswichtiger Spür-Sinn ‚Fühlen‘

Parcours der Sinne – durch Übung die Sinne schärfen

Sehend zum Genuss

Gehör schenken

Schmeckt's

Immer der Nase nach

Tasten

Spezials

Offensein für Neues

Der größte Genussfreund - Zeit

Weniger ist mehr

Monotasker statt Multitasker

Täglich etwas Gutes

Genuss des Alltäglichen

## ESSEN DAS GUT TUT

Qualität und Geschmack brauchen Zeit

Slow statt fast

Regional und BIO für mehr Geschmack und Gesundheit

Regional statt International

Geschmacks- & Genussbringer Bio

Freifahrtschein für Naschkatzen

Mit Wein zum langen Leben

Wasser

Erlebnis Küche – mittendrin und voll dabei

Besprechungen einmal anders: das Koch-Arbeitsgespräch

G'sunde Genussrezepte

Kleine Käselehre

Feinspitz der Nutztiere – das Lamm

Das gute aus dem See und Bach – der Fisch

Blumenstrauß zum Essen

Genuss und Ruhe durch Lebensmittel

Essbare Glücksgefühle

## NATUR & FRISCHLUFT = GENUSS

Genussstudio Natur

Mit der Sonne geht's nicht nur dem Darm gut

Hat die Morgenstund' wirklich Gold im Mund?

Genusslaufen & Gehen

Jungbrunnen Wandern

Genuss- & Selfness – der Neue Urlaub

Frischluft in der Stadt

Speziell für Bürohengste

Genusslachen – Vitamin L

Heute schon geküsst?

Meine Genuss-Momente – mein Genuss-Plan