

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	13
Πρόλογος.....	17

Πρώτο Μέρος

Άλλαξε ζωή

Κβαντικό άλμα υγείας	23
Κείμενα ψυχολογίας καθοριστικά για την επίτευξη του στόχου σας	25
Πώς απέκτησες περιορισμούς στην υγεία σου... και τώρα πώς μπορείς να το αντιμετωπίσεις.....	31
Παράγοντες που συμβάλλουν να αποκτήσεις το βέλτιστο επίπεδο ζωής.....	34
<i>A. Δημιουργία θετικών σκέψεων.....</i>	34
<i>B. Κατανόηση θεμελιωδών εννοιών της αυτογνωσίας</i>	36
<i>Γ. Υιοθέτηση μιας νέας ενδυναμωτικής φιλοσοφίας για να αντιμετωπίσεις τη ζωή και τα προβλήματα της</i>	52
<i>Δ. Συνειδητοποίηση ότι η αγάπη είναι μια θαυματουργή θεραπεία.....</i>	56
Τρεις Εναλλακτικές πραγματικότητες.....	59
Αυτό που οραματίζεσαι μπορεί να πραγματοποιηθεί.....	60
Η δυνατότητα δράσης βρίσκεται μόνο στο τώρα	61

Δεύτερο Μέρος

Άλλαξε σώμα

Το διατροφικό πρόγραμμα των τριών κύκλων	65
A' Κύκλος.....	69
1η Ημέρα.....	69
2η Ημέρα.....	72
3η Ημέρα.....	75
4η Ημέρα.....	77
5η Ημέρα.....	79
6η Ημέρα.....	81
7η Ημέρα.....	84
8η Ημέρα.....	87
9η Ημέρα.....	89
10η Ημέρα.....	91
11η Ημέρα.....	93
12η Ημέρα.....	95
13η Ημέρα.....	97
14η Ημέρα.....	99
Οι συνταγές του A' Κύκλου	101
<i>Σαλάτα του σεφ</i>	<i>102</i>
<i>Μήλο και αχλάδι με ντρέσινγκ γιαουρτιού.....</i>	<i>104</i>
<i>Κοτόπουλο φούρνου με πατάτες</i>	<i>105</i>
<i>Σπαγγέτι Μπολονέζ.....</i>	<i>107</i>
<i>Φακές με ντομάτα.....</i>	<i>109</i>
<i>Ατομική πίτσα με άρωμα Μεσογείου</i>	<i>111</i>
<i>Ελληνική σαλάτα.....</i>	<i>113</i>
<i>Φρουτοσαλάτα με τραγανή σος γιαουρτιού</i>	<i>114</i>
<i>Μεσογειακά μπιφτέκια.....</i>	<i>115</i>

Σαλάτα ζυμαρικών	117
Αχλάδι με παρφέ γιαουρτιού	119
Φιλέτο ψαριού με σος λεμονιού και ρίγανης.....	120
Εύκολο ιταλικό ρυζότο με γεύση θαλασσινών.....	121
Μήλο με σος γιαουρτιού αρωματισμένης με κανέλα.....	123
Ανοιχτό σουβλάκι	124
Φιλετάκια κοτόπουλου με αρακά.....	126
Σπαγγέτι με πικάντικη σάλτσα.....	128
Ελληνική χωριάτικη σαλάτα.....	130
Μοσχαρίσιο φιλέτο με σπανάκι.....	131
Σαλάτα με καπνιστό σολομό και γλυκόξινη σος.....	133
Ζυμαρικά ογκρατέν.....	135
Μπανάνα με τραγανή σος γιαουρτιού	137
Ψητό ψάρι με λαχανικά (αιγαιοπελαγίτικη συνταγή).....	138
Αυγοσαλάτα τυλιγμένη σε αραβική πίτα.....	140
Σαλάτα με γαρίδες.....	141
Μεσογειακή τονοσαλάτα	142
Πατάτα γεμιστή.....	144
Β' Κύκλος	145
1η Ημέρα.....	145
2η Ημέρα.....	148
3η Ημέρα.....	150
4η Ημέρα.....	152
5η Ημέρα.....	154
6η Ημέρα.....	156
7η Ημέρα.....	159
8η Ημέρα.....	161
9η Ημέρα.....	164

10η Ημέρα.....	167
11η Ημέρα.....	170
12η Ημέρα.....	172
13η Ημέρα.....	175
14η Ημέρα.....	178
Οι συνταγές του Β' Κύκλου	180
Γαριδοσαλάτα	181
Φρουτοσαλάτα με επικάλυψη γιαουρτιού	182
Κοτόπουλο φούρνου με κριθαράκι	183
Μήλο και αχλάδι με ντρέσινγκ γιαουρτιού.....	185
Φιλέτο ψαριού με σος λεμονιού και ρίγανης.....	186
Γιουβαρλάκια.....	187
Ατομική πίτσα με γαλοπούλα.....	189
Πατατοσαλάτα	190
Πορτοκάλι και μπανάνα με τραγανή επικάλυψη.....	192
Φιλέτο σολομού με άρωμα εσπεριδοειδών	193
Αχλάδι με παρφέ γιαουρτιού	195
Ομελέτα με λαχανικά.....	196
Ντομάτα γεμιστή με τόνο.....	198
Μπανάνα με τραγανή σος γιαουρτιού	200
Σπαγγέτι ολικής άλεσης με γαρίδες	201
Σαλάτα με σολομό και ντρέσινγκ λεμονιού	203
Ψητό κοτόπουλο με αρώματα βοτάνων και λαχανικά.....	204
Μοσχαρίσιο φιλέτο με μανιτάρια.....	206
Ελληνική χωριάτικη σαλάτα.....	208
Γεμιστά με ρύζι.....	209
Ελληνική σαλάτα.....	211
Μεσογειακή σαλάτα με ρεβίθια.....	212

Πατάτα γεμιστή.....	214
Φασολάκια λαδερά.....	215
Γ' Κύκλος.....	217
1η Ημέρα.....	217
2η Ημέρα.....	220
3η Ημέρα.....	223
4η Ημέρα.....	225
5η Ημέρα.....	228
6η Ημέρα.....	230
7η Ημέρα.....	233
8η Ημέρα.....	235
9η Ημέρα.....	238
10η Ημέρα.....	241
11η Ημέρα.....	243
12η Ημέρα.....	246
13η Ημέρα.....	249
14η Ημέρα.....	251
Οι συνταγές του Γ' Κύκλου.....	253
Γλυκόξινη σαλάτα τόνου.....	254
Φρουτοσαλάτα με επικάλυψη γιαουρτιού.....	255
Κοτόπουλο (ή Μανιτάρια πλευρώτους) φρικασέ.....	256
Μοσχαρίσιο φιλέτο με σος μουστάρδας και κάπαρης.....	258
Σαλάτα με φακές και καρύδια.....	260
Ατομική ελληνική πίτσα.....	262
Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια.....	263
Επιδόρπιο πορτοκαλιού και σοκολάτας σε ποτήρι.....	264
Σπαγγέτι με τυρί κρέμα.....	265
Μεσογειακή σαλάτα με γεύσεις θαλασσινών.....	266

<i>Ρυζότο με λαχανικά και κοτόπουλο</i>	267
<i>Μπιφτέκια με σπανάκι</i>	269
<i>Μήλο και αχλάδι με ντρέσινγκ γιαουρτιού</i>	271
<i>Ελληνική χωριάτικη σαλάτα</i>	272
<i>Μπανάνα με τραγανή σος γιαουρτιού</i>	273
<i>Φιλέτο ψαριού με σος λεμονιού και ρίγανης</i>	274
<i>Μήλο με σος γιαουρτιού αρωματισμένου με κανέλα</i>	275
<i>Παστίτσιο</i>	276
<i>Αχλάδι με παρφέ γιαουρτιού</i>	278
<i>Ψητός μπακαλιάρος πάνω σε ροδέλες πατάτας</i>	279
<i>Πορτοκάλι και μπανάνα με τραγανή επικάλυψη</i>	281
<i>Μπιφτέκια από ρεβίθια</i>	282
<i>Φιλέτο σολομού με φινόκιο (μαραθόριζα)</i>	284
<i>Αρακάς με σάλτσα κάρι</i>	286
Συνήθειες ερωτήσεις	288
Τα Κβαντικά μυστικά διατροφής	303
<i>Αποτοξινωτική-αντιοξειδωτική μπάρα υπερτροφών (Superfood)</i>	311
<i>Αποτοξινωτικό ρόφημα με γεύση κακάο</i>	314
Γλυκά που βασίζονται στην κβαντική θεώρηση διατροφής	315
<i>Αντιγηραντικό γλυκό</i>	316
<i>Μακροβιοτικό γλυκό</i>	318
Σεμινάριο παρουσίασης των αρχών του βιβλίου	320