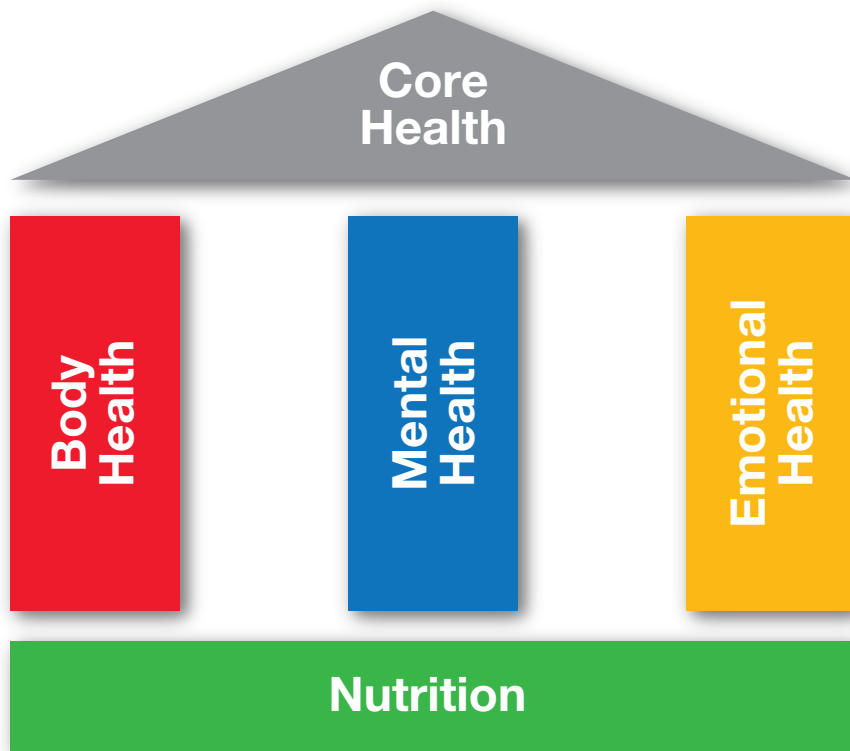


LUCIA KÄUFELER

MEIN TEMPEL



GANZHEITLICHE GESUNDHEITSVORSORGE NACH DER DIAGNOSE
DAS 3-WOCHEN-PROGRAMM ZUR VERBESSERUNG DEINES LEBENSSTILS

HANDBUCH - DRITTE AUFLAGE

Inhalt

Einführung	3
TEIL 1	7
Meine Reise durch den Heilungsprozess	8
Der Tempel und die ganzheitliche Gesundheit	18
Krebs vorbeugen	28
Abschlussgedanken und Zukunftsvision	33
TEIL 2	41
Schutzfaktoren im Überblick	42
Nutrition	43
Body Health	54
Mental Health	64
Emotional Health	79
Core Health	99
Literaturverzeichnis	108
ANHÄNGE	120
„Stella“-Methode	121
Checkliste Nutrition	134
Checkliste Body Health	136
Checkliste Mental Health	138
Checkliste Emotional Health	140
Checkliste Core Health	142
Bonus zum Buch: Fragenkatalog	144
Exkurs	147
Metadaten des Buches und Stichwörter	150
Autobiografie	151
Impressum	152
Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss	153