

# Inhalt

## **Kapitel 1: Alles, was Sie über Dopamin wissen sollten** 11

Dopamin sorgt für Motivation 12

Spannende Fakten über Dopamin 17

Dopamin – 44 Fragen und Antworten 20

Zum Dopamin-Flash in 14 kleinen Schritten 60

41 Superfoods für Ihren Dopamin-Flash 82

So steigt Ihr Dopaminspiegel 122

Bleiben Sie am Ball! 133

## **Kapitel 2: Unser 4-Wochen-Dopamin-Flash-Programm** 139

Dopamin-Flash von A bis Z 140

Dopamin-Flash: vier Wochen, Tag für Tag 166

Woche 1 167

Woche 2 185

Woche 3 201

Woche 4 216

## **Kapitel 3: 40 Rezepte für den besonderen Dopamin-Flash 233**

Vorspeisen und Suppen 234

Salate für die Lunch-Box 238

Fleisch und Eier 243

Fisch und Meeresfrüchte 253

Desserts 261

Sachverzeichnis 265