

Inleiding (track 1)

Hoofdstuk 1. De essentie van genot

(track 2 - 8)

Hoofdstuk 2. Fijnproevers (track 9 -15)

Hoofdstuk 3. Bedtrucs (track 16-21)

Hoofdstuk 4. Performance (track 22 - 26)

Hoofdstuk 5. Verbeelding (track 27 - 34)

Hoofdstuk 6. Het belang van genot

(track 35 - 39)