

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Wo stehen Sie?</b>	<b>8</b>
<b>1. Erreichen Sie 100 Prozent Leistungsfähigkeit</b>	<b>10</b>
Zu Beginn ein kurzer Leistungs-Check	12
Fett: der Feind Nummer 1	16
Der Weg zu 100 Prozent Leistungsfähigkeit	18
<b>2. Laufen Sie sich fit</b>	<b>20</b>
Das richtige Laufen	21
Durch Laufen zu neuer Lebensenergie	26
Durch Laufen die Kreativität wecken	29
<b>3. Essen Sie sich fit</b>	<b>32</b>
Meiden Sie Fett	33
Verbrennen Sie Fett mit Biostoffen	36
Leistungsfähig durch Eiweiß	38
Biostoffe – Grundlage für Vitalität	42
Die sinnvolle Nahrungsergänzung	44
Fett-Tabelle	48
<b>4. Machen Sie sich mental fit</b>	<b>50</b>
Mentale Motivationstechniken	51
An den Erfolg glauben	55
Ruhe bewahren und Stress verhindern	59
Ausatmen und Schultern fallen lassen	64

<b>Wohin wollen Sie?</b>	<b>66</b>
<b>Tabelle „Meine Fitnessziele“</b>	<b>70</b>
<b>Nahrungsergänzung durch Biostoffe</b>	<b>72</b>
<b>Sieben Regeln für Höchstleistungen</b>	<b>73</b>
<b>Weiterführende Veranstaltungen</b>	<b>74</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>76</b>
<b>Register</b>	<b>77</b>