

THEORIE

Ein Wort vorab	5	Wie Sie besser atmen	39
Wie Sie Ihre Muskeln lieben lernen	7	»Ruhiger atmen, ruhiger leben«	40
»Muskeln können unglaublich viel für die Gesundheit tun!«	8	Viel mehr als nur ein und aus	42
Ziemlich beste Freunde	10	Das alles kann Ihr Atem	44
Muskeln: einfach wertvoll	12	Richtig atmen – so funktioniert's	46
Muskelaufbau – gar nicht so schwer!	14	Wie Sie sich gut ernähren	49
Muskeltraining atmen: So funktioniert's	16	»Es ist nicht schwierig, gesund zu essen!«	50
Wie Sie Ihren Stress besser managen	19	So schmeckt gesund!	52
»Stress ist immer auch eine Sache der inneren Einstellung«	20	Körpergewicht in Balance	54
Warum Dauerstress krank macht	22	Ab heute bin ich Besseresser!	56
Welche Spuren Stress im Körper hinterlässt	24	Wie Sie sich ganzheitlich unterstützen	59
Test: Wie steht es um Ihr Stresslevel?	26	»Selbstfürsorge ist aktive Gesundheitspflege!«	60
Wie Sie sich fit für die Langstrecke machen	29	CAM im Überblick	63
»Ein gutes Durchhaltevermögen ist essenziell für die Gesundheit und Lebenszufriedenheit«	30	Mind-Body-Medizin	66
Vorteil länger leben	32	Test: Wie gut achten Sie auf sich?	68
Training mit Gute-Laune-Faktor	34	Mind-Body-Hacks für jeden Tag	70
Ausdauertraining – läuft doch!	36	Wie Sie besser schlafen können	73
		»Schlaf ist unentbehrlich für unser körperlich-seelisches Gleichgewicht«	74
		Was ist gesunder Schlaf?	76
		Noch müde oder schon schlafgestört?	78
		Die besten Hacks für einen gesunden Schlaf	80

PRAXIS

Woche 1: Basic Fitness

Das All-in-one-Programm	83
Bevor es losgeht	84
Warm-up	86
Cool-down	88
Tag 1 Basic-Fitness-Workout	90
Tag 2 Basic-Fitness-Workout	93
Tag 3 Basic-Fitness-Workout	96
Tag 4 Basic-Fitness-Ausdauertraining	99
Tag 5 Basic-Fitness-Workout	101
Tag 6 Basic-Fitness-Workout	104
Tag 7 Basic-Fitness-Ausdauertraining	106
Mini-Entspannungshacks für die Basic-Fitness-Woche	108

Woche 2: Good Feeling

Das Anti-Stress-Programm	111
Bevor es losgeht	112
Warm-up	114
Cool-down	116
Tag 1 Good-Feeling-Workout	118
Tag 2 Good-Feeling-Workout	120
Tag 3 Good-Feeling-Workout	122
Tag 4 Good-Feeling-Ausdauertraining	124
Tag 5 Good-Feeling-Workout	126
Tag 6 Good-Feeling-Workout	129
Tag 7 Good-Feeling-Ausdauertraining	133
Mini-Entspannungshacks für die Good-Feeling-Woche	136

Woche 3: Fitness-Turbo

Das Dranbleiben-Programm	139
Bevor es losgeht	140
Warm-up	142
Cool-down	144
Tag 1 Fitness-Turbo-Workout	146
Tag 2 Fitness-Turbo-Workout	148
Tag 3 Fitness-Turbo-Workout	150

Tag 4 Fitness-Turbo-Ausdauertraining:	
Schwimmen	153
Tag 5 Fitness-Turbo-Workout	155
Tag 6 Fitness-Turbo-Workout	158
Tag 7 Fitness-Turbo-Ausdauertraining:	
Radfahren	160
Mini-Entspannungshacks für die Fitness-Turbo-Woche	163

7-Minuten-Selbsthilfeprogramme 167

7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Bluthochdruck	168
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Diabetes mellitus	172
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Leistenschmerzen/Hüftarthrose	174
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Knieschmerzen	176
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Kopfschmerzen	178
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Rückenschmerzen	180
7-Minuten-Selbsthilfeprogramm bei Tinnitus	182

Die Rezepte 185

Frühstück	186
Salate	188
Suppen	190
Hauptgerichte	192

Dank	202
Adressen	202
Sachregister	203
Übungsregister	204
Rezeptregister	205
Die Autoren	206
Impressum	208