

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
Der persönliche Hintergrund 14 • Kleine Veränderungen sind entscheidend 17 • In dreißig Tagen zu einer besseren Lebensform 20 • Ernährung, Bewegung, Schlaf: Das Zusammenspiel ist entscheidend 21	
<b>1 Die Grundlagen</b> .....	<b>23</b>
Nie wieder Modediäten 23 • Entscheiden Sie sich gegen das Nichtstun 26 • Wer länger schläft, schafft mehr 29	
<b>2 Kleine Veränderungen</b> .....	<b>32</b>
Jeder Bissen ist am Ende ein Gewinn oder Verlust 32 • Sitzzeiten verkürzen 34 • Der Tag steht und fällt mit dem Schlaf 35	
<b>3 Qualität geht vor</b> .....	<b>38</b>
Wichtiger als Kalorien 38 • Heimisches »Product-Placement« 40 • Schneller arbeiten im Gehen 41	

<b>4 Den Kreislauf durchbrechen</b> .....	<b>45</b>
Zucker als Nachfolger des Nikotins 45 • Zucker- ersatz: so schlimm wie Zucker 48 • Pausen vom Sitzen 49	
<b>5 Gesund bleiben</b> .....	<b>52</b>
Lebendige Nahrungsmittel erkennen 52 • Schlaf, der beste Schutz vor Erkältungen 53 • Im Bett geht Qualität vor Quantität 55	
<b>6 Was zählt</b> .....	<b>58</b>
Neue Gene? 58 • Ein Schrittzähler für mehr Bewegung 59 • 10 000 Schritte am Tag 62	
<b>7 Entwertete Nahrung</b> .....	<b>64</b>
Weniger Junkfood 64 • Verführung am Familientisch 66 • Den Kalorienbrenner in Schwung bringen 68	
<b>8 Der richtige Zeitpunkt</b> .....	<b>71</b>
Ein leerer Bauch macht unvorsichtig 71 • Die Zwanzig-Minuten-Regel für Mahlzeiten 73 • Bewegung am Morgen – gute Stimmung für den ganzen Tag 75	
<b>9 Nützliche Tricks</b> .....	<b>78</b>
Gruppenverhalten und Ankereffekt 78 • Seitenwech- sel: gut für die Wirbelsäule 80 • Licht: die richtige Dosierung zu allen Tageszeiten 81	

<b>10 Die richtige Wahl</b> .....	<b>85</b>
Eiweiß, aber aus der richtigen Quelle 85 • Auch für Freunde kein Junkfood 88 • Sich zu mehr Bewegung motivieren 89	
<b>11 Arbeit</b> .....	<b>92</b>
Sportlich schaffen 92 • Zum Essen unbedingt eine Pause einlegen 95 • Schlafmangel – gefährlich und teuer 96	
<b>12 Ungesundes weglassen</b> .....	<b>99</b>
Junkfood gehört in den Müll! 99 • Niēmals nötigen! 100 • Finger weg von der Schlummertaste! 102	
<b>13 Märchen nicht mehr glauben</b> .....	<b>105</b>
Gesundes Brot? 105 • Fleisch mit Pommes – ein sicheres Rezept für Übergewicht 107 • Coole Nacht 109	
<b>14 Daheim</b> .....	<b>111</b>
Kleinere Teller, weniger Bauchumfang 111 • Bewe- gung fängt zu Hause an 113 • Schlaf – kostbare Familientradition 114	
<b>15 Weiterkommen</b> .....	<b>117</b>
Nicht nach dem Köder schnappen 117 • Wichtig: einfach anfangen mit dem Training 119 • Wenn der Kopf fit sein muss 121	

<b>16 Energie</b> .....	<b>123</b>
Vorsicht, »Fettkater«! 123 • Führen Sie Ihr Gehirn spazieren 126 • Sport, das bessere Schlafmittel 128	
<b>17 Erwartungen</b> .....	<b>131</b>
Diskreditieren Sie unbekömmliches Essen 131 • »Bio« heißt noch längst nicht »gesund« 134 • Ziele formulieren, und zwar öffentlich 136	
<b>18 Gute Nächte</b> .....	<b>138</b>
Morgens wie ein König, abends wie ein Bettler 138 • Fernsehen kann das Leben verkürzen 140 • Die letzte Stunde des Tages als Freiraum 142	
<b>19 Irrtümer</b> .....	<b>145</b>
Obst – nur frisch wirklich gut 145 • Etikettenschwindel 147 • Nächtliche Störgeräusche übertönen 149	
<b>20 Alltägliches</b> .....	<b>152</b>
Stark Erhitztes meiden 152 • Pendelzeiten reduzieren 154 • Ausschlafen – nicht immer gesund 157	
<b>21 Einfache Schritte</b> .....	<b>160</b>
Leichtverderbliches ist bekömmlicher 160 • Bewegung – besser nicht mit dem Smartphone in der Hand 162 • Stress gezielt ausschalten 163	
<b>22 Gut aussehen</b> .....	<b>167</b>
Tomaten und Hautfarbe 167 • Mit jedem Schritt jünger aussehen 168 • Der Schönheitsschlaf 170	

<b>23 Noch mehr Schwung</b> .....	<b>173</b>
Das Gesunde zuerst essen 173 • High beim Laufen 175 • Schlaf als Stresstherapie 176	
<b>24 Erinnerungshilfen</b> .....	<b>179</b>
Nur eine Handvoll 179 • Fünf Minuten an die Luft 181 • Antreiber engagieren 182	
<b>25 Vorbeugung</b> .....	<b>186</b>
Anti-Krebs-Ernährung 186 • Sich selbst Bewegung verordnen 188 • Zwei Zahlen, die Sie kennen sollten 190	
<b>26 Täglich neu entscheiden</b> .....	<b>193</b>
Entschlossen einkaufen 193 • Training klärt Geist und Körper 195 • Darüber schlafen 196	
<b>27 Neue Gewohnheiten</b> .....	<b>198</b>
Mehr Obst statt Süßwaren 198 • Mit Augenmaß naschen 201 • Bewegung wirkt noch besser, wenn der Nutzen bewusst ist 203	
<b>28 Neue Trends</b> .....	<b>206</b>
Jeden Tag grünes Gemüse 206 • Zuckerwässer sind out 208 • Zu enge Kleidung ist nicht nur unbequem 211	
<b>29 Ideen fürs Leben</b> .....	<b>214</b>
Risiken mit gesunder Ernährung begegnen 214 • Abnehmen verbessert den Schlaf 217 • Acht Stunden 218	

<b>30 Auf den Punkt gebracht . . . . .</b>	<b>220</b>
Jede Mahlzeit zählt 220 • In Bewegung kommen 222 • Guter Schlaf – die beste Zukunftsinvestition 224	
<b>Ausklang. . . . .</b>	<b>227</b>
<b>Strategieplan für die ersten dreißig Tage . . . . .</b>	<b>229</b>
<b>Dank. . . . .</b>	<b>241</b>
<b>Quellen. . . . .</b>	<b>245</b>