

Inhaltsverzeichnis

Geleitworte	5
1 Fitness – ein uraltes Thema	11
2 Ernährung	14
2.1 Von der Ernährung zum Essen	14
2.1.1 Was bin ich? Ernährungsstrategien vom Allesesser bis zum Veganer	17
2.1.2 Wie wir essen: Essverhalten und Ernährungstypen	21
2.1.3 Checkliste: Welcher Ernährungstyp bin ich?	24
2.2 Die ideale Ernährung	25
2.2.1 Bestandteile der Nahrung: Was ist wichtig?	25
2.2.2 Hauptregeln der Ernährung	38
2.2.3 Trinken Sie sich fit!	43
2.2.4 Der ideale Ernährungstag	48
2.2.5 Do's and don'ts: Essen	51
2.2.6 Do's & Don'ts: Trinken	53
3 Mentale Fitness	55
3.1 Stressfrei leben und arbeiten	55
3.1.1 Stress und Burnout	55
3.1.2 Wege aus dem Stress	75
3.2 Emotional fit	100
3.2.1 Werte, Visionen und Erwartungen	101
3.2.2 Motivation	105
3.2.3 Persönlichkeitstypen	109
3.2.4 Kommunikationsstile und -kompetenzen	110
3.2.5 Sozialkompetenz	115
3.2.6 Was ist Glück?	117

3.3 Geistig fit	126
3.3.1 Das Gehirn	126
3.3.2 Intelligenz und Wissen	138
3.3.3 Lernen und Gedächtnis	147
3.3.4 Stoffe für das Gehirn	154
4 Bewegung	156
4.1 Bewegen Sie sich!	156
4.1.1 Was uns bewegt	158
4.1.2 Bewegungsmangel und Auswirkungen	159
4.1.3 Was Sport und Bewegung bewirken	165
4.2 Sportarten und Übungen	167
4.2.1 Übungen zwischendurch am Arbeitsplatz	167
4.2.2 Sport zum Aufbau von Muskulatur	179
4.3 Welcher Sporttyp sind Sie?	180
Verwendete Literatur	184
Index	191
Weitere Stimmen zum Buch	196
Danksagung	199