

# 09 WAS BEDEUTET LEBENS- QUALITÄT?

## 10 **LEBENSQUALITÄT IM LÄNDERVERGLEICH**

- 11 Die Menschen werden immer älter
- 11 Und wie steht es mit der Fitness?
- 13 Die konstruktive Seite der Unzufriedenheit

## 14 **DIE GRÖSSTEN RÄUBER UNSERER LEBENSQUALITÄT**

- 15 Negativer Stress und seine Folgen
- 18 Ernährung: Du bist, was du isst
- 20 Clever genießen – auf die Energiedichte achten
- 21 Sich regen – von wegen?
- 23 Übergewicht und seine Folgen
- 25 Wenn Schlaf und Erholung ausbleiben
- 28 Genussgifte: von Alkohol bis Tabakrauch

# 33 WAS SCHENKT UNS DIE MEISTE LEBENSQUALITÄT?

## 34 POSITIVER STRESS UND RESILIENZ

- 35 Stress ist nicht gleich Stress
- 35 Eine Auszeit vom Alltagstrubel
- 36 Krisenfähig durch Resilienz

## 38 ESSEN SIE SICH FIT UND GESUND

- 39 Sekundäre Pflanzenstoffe
- 40 Gute Fette – Basis für gesunde Ernährung
- 43 Eiweiß – Quelle für körperliche Fitness
- 45 Die besten Eiweißlieferanten
- 47 Kohlenhydrate – schnelle Energiequelle
- 48 Auf clevere Art Kalorien einsparen
- 50 Energiedichte – von niedrig bis hoch

## 56 KOMMEN SIE IN BEWEGUNG

- 57 Forever young – ein Traum wird Wirklichkeit
- 57 Entscheidend ist die Regelmäßigkeit
- 58 Die Heilkraft der Bewegung
- 61 Figur in Bestform

## 62 SORGEN SIE FÜR GUTEN SCHLAF UND ERHOLUNG

- 63 Die Uhr in unserem Gehirn
- 64 Störfaktoren ausschalten
- 65 Den persönlichen Rhythmus finden
- 66 Schlafqualität lässt sich messen
- 67 Pausen der Achtsamkeit

## 68 VERZICHTEN SIE AUF ALKOHOL UND NIKOTIN

- 69 Kann Alkohol das Herz schützen?
- 70 Rauchverzicht hat nur Vorteile
- 71 So optimieren Sie Ihre Lebensqualität

# 73 BEVOR ES LOSGEHT

## 74 BESTIMMEN SIE IHREN STANDORT

- 75 Test: Ihr persönliches Stresslevel
- 77 Test: Ihr individuelles Ernährungsverhalten
- 80 So verbessern Sie Ihre Essgewohnheiten
- 81 Test: Wie gefährlich ist Ihr Alkoholkonsum
- 82 Test: Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit
- 85 Wie steht es um Ihr Körpergewicht?
- 87 Test: Ihr Risiko für ein metabolisches Syndrom
- 89 Test: Leiden Sie unter Schlafmangel?

## 90 VON DER ZIELSETZUNG ZUR TYPBESTIMMUNG

- 91 Fragebogen zur Verhaltensbiografie
- 94 Mein Wunschzustand in drei Monaten
- 95 Welcher Projekttyp sind Sie?
- 96 Erfolgreich mit dem richtigen Programm

# 99 SO GEHT EIN GESUNDER LEBENSSTIL

## 100 DIE PERFEKTE PLANUNG FÜR IHR PROJEKT

- 101 Das muss Typ A planen
- 104 Das muss Typ B planen
- 106 Das muss Typ C planen

## **108 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP A**

- 109 Vermehrte Aktivitäten im Alltag
- 111 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 113 Meditation und Achtsamkeit
- 115 Stress und Sorgen ade

## **116 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP B**

- 117 Sportprogramm für Ausdauer
- 120 Sportprogramm für Kraft
- 124 Tipps für mehr Alltagsaktivitäten
- 124 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 125 Achtsamkeit, Meditation, Regeneration

## **126 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP C**

- 127 Intensives Intervalltraining
- 127 Sportprogramm für Ausdauer
- 130 Sportprogramm für Kraft
- 138 Tipps für mehr Alltagsaktivitäten
- 138 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 139 Wie geht es weiter?

## **140 SERVICE**

- 140 Bücher, die weiterhelfen
- 141 Adressen, die weiterhelfen
- 142 Register
- 142 Übungsregister
- 144 Impressum