

INHALT

Einleitung	8
Wie Sie dieses Buch benutzen	14

ENTSPANNUNG 16

1. Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich	22
2. Der bildschirmfreie Sonntag	36
3. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch	44
4. Üben Sie sich täglich in Stille	47
5. Erobern Sie sich Ihren Esstisch zurück	66

ERNÄHRUNG 72

1. Konsumieren Sie weniger Zucker	80
2. »Fünf am Tag« – neu definiert	90
3. Führen Sie tägliche Minifastenzeiten ein	108
4. Trinken Sie mehr Wasser	119
5. Vermeiden Sie verarbeitete Nahrungsmittel	124

BEWEGUNG 146

1. Laufen Sie mehr	156
2. Bauen Sie Kraft auf	160
3. Beginnen Sie mit regelmäßigem hochintensivem Intervalltraining (HIIT)	170
4. Bewegungshäppchen für zwischendurch	178
5. Wecken Sie Ihre müden Gesäßmuskeln auf	182

SCHLAF 200

1. Sorgen Sie für eine absolut dunkle Umgebung	213
2. Tanken Sie Morgenlicht	222
3. Führen Sie ein Einschlafritual ein	232
4. Bekommen Sie Ihre Unruhe in den Griff	238
5. Genießen Sie Koffein vormittags	244

FINDEN SIE IHR GLEICHGEWICHT 251

Quellen und weiterführende Literatur	254
Dank	260
Register	262
Notizen	268