

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort Hera Lind	8
Vorwort Hans-Joachim Heist alias Gernot Hassknecht	10
Vorwort der Autorin	12
Einleitung: Lebenserwartung und Gesundheit	15
Zu diesem Buch	16
KAPITEL 1: BEWEGUNG	18
1 Entspannt Haltung aufbauen!	21
Muskelketten und myofasziale Muskelstraßen	23
Die natürliche, aufrechte Körperhaltung	28
Die aufrechte Sitzhaltung	30
Dynamisches Sitzen	32
Sitzalternativen	33
2 Die Mini-Workouts	35
Das Prinzip 5 + 2	35
Wirkung der Workouts	37
Allgemeine Grundsätze	38
Didaktische Tipps	41
Die Ausgangspositionen	43
Ausgangspositionen und Körperwahrnehmung	44
Übungen zu den Ausgangspositionen	46
Die Basis für effektive Bewegung	52
Workout mit dem eigenen Körpergewicht	53
Workout 1-13	54
Workout mit Sporttools	126
Workout 1-10	128
3 Fit ganz nebenbei in Alltagsaktivitäten	180
Einfach alltagstauglich: Alltagsübungen – fit ganz nebenbei	183
Halte dich fit auf dem Weg ins Büro	206
Fit im Büro	208

4 Dehnen und beweglich sein	212
Geschmeidig wie meine Katze	212
Methodische Tipps	213
Dehn- und Beweglichkeitsübungen	214
Faszientraining – Myofascial Release	242
Übungen Myofascial Release	244
 <i>KAPITEL 2: ENTSPANNUNG</i>	 248
1 Was bedeutet Stress?	252
2 Einfache Bewältigungsstrategien	254
Herz-Kohärenz-Meditation	265
3 Einfache Atemübungen	267
Bewegung als Stressventil	274
 <i>KAPITEL 3: ERNÄHRUNG</i>	 276
Das Ernährungsverhalten hat sich verändert	278
Zurück zur Natürlichkeit	279
Artgerechte Ernährung	280
1 Was sind eigentlich Kohlenhydrate?	280
2 Nahrungsfett macht nicht fett	286
3 Eiweiß – wertvoller Baustoff	291
4 Darmgesund beginnt im Mund	293
5 Bioaktive Lebensmittel	304
6 Ernährung im Überblick – natürlich einfach gesund	313
 <i>ANHANG</i>	 314
1 Literaturverzeichnis	314
2 Vita der Autorin	316
3 Bildnachweis	318