

# INHALT

Startschuss! .....	8
<b>KAPITEL 1 DAS WARM-UP .....</b>	<b>12</b>
1. Tipp <b>Der ENERGY!-Gesundheitspakt .....</b>	<b>14</b>
2. Tipp <b>Die Bestandsaufnahme nach der Doc-Fleck-Methode .....</b>	<b>16</b>
3. Tipp <b>Messen Sie Ihren Bauchumfang .....</b>	<b>24</b>
4. Tipp <b>Finden Sie Ihr Motiv .....</b>	<b>26</b>
5. Tipp <b>Ihre Gesundformel .....</b>	<b>30</b>
6. Tipp <b>Vom Wert der Selbstbelohnung .....</b>	<b>34</b>
Reflexionstag .....	<b>38</b>
<b>KAPITEL 2 DIE ENERGY!-ERNÄHRUNG .....</b>	<b>40</b>
7. Tipp <b>Das Ernährungsprotokoll .....</b>	<b>42</b>
8. Tipp <b>Achtsamkeit beim Essen .....</b>	<b>46</b>
9. Tipp <b>Die optimale Ernährung .....</b>	<b>48</b>
10. Tipp <b>Gesunde Ordnung in Kühlschrank und Co. ....</b>	<b>52</b>
11. Tipp <b>Das Doc-Fleck-Spätstück .....</b>	<b>56</b>
12. Tipp <b>Gesundes Fett, gesundes Öl .....</b>	<b>60</b>
Reflexionstag .....	<b>64</b>
Exkurs <b>Der SCHLANK-Teller – gesunde Ernährung ganz einfach .....</b>	<b>66</b>

## KAPITEL 3 **DIE VERDAUUNG** ..... 68

13. Tipp **Auf den Spuren Ihrer Verdauung** ..... 70

14. Tipp **Zwei Gläser Wasser auf nüchternen Magen** ..... 74

15. Tipp **Der Kautrainer** ..... 76

16. Tipp **Ballaststoffe** ..... 80

17. Tipp **Die Bauchmassage** ..... 84

18. Tipp **Es lebe die Hocke** ..... 86

Reflexionstag ..... 88

Exkurs **Bitterstoffe: die perfekten Verdauungshelfer und Energiebringer** .. 90

## KAPITEL 4 **BEWEGUNG** ..... 92

19. Tipp **Die Bewegungsanalyse nach der Doc-Fleck-Methode** ..... 94

20. Tipp **Die kleine Bett-Gymnastik** ..... 98

21. Tipp **Das Ganzkörper-Workout** ..... 102

22. Tipp **Das Hochintensive Intervalltraining** ..... 106

23. Tipp **Das Überall-Training** ..... 108

24. Tipp **Das (Home-)Office-Training** ..... 112

Reflexionstag ..... 116

Exkurs **Die geheimen Helden Ihres Körpers** ..... 118

**KAPITEL 5 FASTEN UND ENTGIFTEN: ABER RICHTIG 122**

25. Tipp **Die Heilkraft des Intervallfastens** ..... 124

26. Tipp **Fastentag nach der Doc-Fleck-Methode** ..... 128

27. Tipp **Die geheime Kraft des Leberwickels** ..... 132

28. Tipp **Digital Detox** ..... 134

29. Tipp **Tee-Tox und andere Entgiftungshelden** ..... 138

30. Tipp **Gedankenfasten** ..... 142

Reflexionstag ..... 144

Exkurs **Gesund beginnt im Mund** ..... 146

**KAPITEL 6 STRESS REDUZIEREN ..... 148**

31. Tipp **Die Magie des Atmens** ..... 150

32. Tipp **Im Jetzt sein** ..... 154

33. Tipp **Dankbarkeit ist die beste Medizin** ..... 158

34. Tipp **The Power of Music** ..... 162

35. Tipp **Überwinden Sie übertriebenen Perfektionismus** ..... 166

36. Tipp **Die besten Stresskiller mit Sofortwirkung** ..... 170

Reflexionstag ..... 174

Exkurs **Die Wunderwelt der Sinne** ..... 176

<b>KAPITEL 7 SCHLAF</b> .....	<b>180</b>
37. Tipp <b>Schlafzimmercheck</b> .....	<b>182</b>
38. Tipp <b>Meiden Sie »Aufputzmittel«</b> .....	<b>184</b>
39. Tipp <b>So schalten Sie Schlafräuber aus</b> .....	<b>188</b>
40. Tipp <b>Heilsame Schlafrituale</b> .....	<b>192</b>
41. Tipp <b>Doc Flecks Hausmittel für guten Schlaf</b> .....	<b>196</b>
42. Tipp <b>Sleep-Food</b> .....	<b>200</b>
Reflexionstag .....	<b>204</b>
Exkurs <b>Gutes Futter für Ihre Zellen</b> .....	<b>206</b>

<b>KAPITEL 8 RHYTHMUS UND GEWOHNHEITEN</b> .....	<b>210</b>
43. Tipp <b>Essen und trinken</b> .....	<b>212</b>
44. Tipp <b>Ihre innere Uhr</b> .....	<b>216</b>
45. Tipp <b>Prägen Sie Ihre inneren Überzeugungen neu</b> .....	<b>220</b>
46. Tipp <b>Programmieren Sie Ihr Verhalten spielerisch um</b> .....	<b>224</b>
47. Tipp <b>Die Heilkraft der Morgenrituale</b> .....	<b>228</b>
48. Tipp <b>Nehmen Sie sich selbst an</b> .....	<b>232</b>
Reflexionstag .....	<b>234</b>
Exkurs <b>Rezepte</b> .....	<b>236</b>

## ANHANG

Anmerkungen .....	242
Ihr Symptom – meine Soforthilfe-Tipps .....	246
So bleiben Sie informiert .....	254
DANKE! .....	255