

# Inhalt

<b>Warum Partys nicht so mein Ding sind</b>	<b>9</b>	
<b>Die Micro-Prep-Challenge</b>	<b>21</b>	
<b>Das 4-Wochen-Programm im Überblick</b>	<b>31</b>	
<b>Woche 1</b>	<b>32</b>	
<b>Bewegt geht es los</b>	<b>34</b>	
<i>MONTAG: BEWEGUNG</i>		
<b>Grüße aus der Eiszeit</b>	<b>38</b>	
<b>Was unser Mikrobiom mit unserer Gesundheit zu tun hat</b>	<b>42</b>	
<i>DIENSTAG: ERNÄHRUNG</i>		
<b>Die Kraft alter Kartoffeln</b>	<b>46</b>	
<b>Fasten ist mehr, als nichts zu essen</b>	<b>50</b>	
<i>MITTWOCH: ERNÄHRUNG</i>		
<b>Mit Pferdestärke zu mehr Fitness</b>	<b>54</b>	
<b>Bewegung ist Leben</b>	<b>58</b>	
<i>DONNERSTAG: BEWEGUNG</i>		
<b>Alltags-Power-Ranger</b>	<b>60</b>	
	<b>Essen, aber richtig</b>	<b>64</b>
	<i>FREITAG: ERNÄHRUNG</i>	
	<b>Die 1-Minuten-Pause</b>	<b>66</b>
	<b>Fitness ist mehr als pure Kraft</b>	<b>70</b>
	<i>SAMSTAG: BEWEGUNG</i>	
	<b>Seitenwechsel</b>	<b>74</b>
	<b>Mit mehr Entspannung zur Gesundheit</b>	<b>78</b>
	<i>SONNTAG: STRESSABBAU</i>	
	<b>Stille im Gehirn</b>	<b>82</b>

<b>Woche 2</b>		<b>86</b>
<i>MONTAG: BEWEGUNG</i>		
<b>Der richtige Dreh für die Gesundheit</b>	<b>88</b>	
<i>DIENSTAG: ERNÄHRUNG</i>		
<b>Kimchi und andere Superfoods</b>	<b>92</b>	
<i>MITTWOCH: ERNÄHRUNG</i>		
<b>Abendstund hat leeren Mund</b>	<b>96</b>	
<i>DONNERSTAG: BEWEGUNG</i>		
<b>Wenn's schiefläuft</b>	<b>100</b>	
		<i>FREITAG: ERNÄHRUNG</i>
		<b>Geröstete Gesundheit</b>
		<b>104</b>
		<i>SAMSTAG: BEWEGUNG</i>
		<b>Wackeln Sie sich fit</b>
		<b>108</b>
		<i>SONNTAG: STRESSABBAU</i>
		<b>Lass Blumen unter den Füßen wachsen</b>
		<b>112</b>
<b>Woche 3</b>		<b>116</b>
<i>MONTAG: BEWEGUNG</i>		
<b>Rocky für alle</b>	<b>118</b>	
<i>DIENSTAG: ERNÄHRUNG</i>		
<b>Bier als Zaubertrank zur Gesundheit</b>	<b>122</b>	
<i>MITTWOCH: ERNÄHRUNG</i>		
<b>Powersäfte für ein langes Leben</b>	<b>126</b>	
<i>DONNERSTAG: BEWEGUNG</i>		
<b>Die Flamingo-Strategie</b>	<b>130</b>	
		<i>FREITAG: ERNÄHRUNG</i>
		<b>It's so easy being green</b>
		<b>134</b>
		<i>SAMSTAG: BEWEGUNG</i>
		<b>Warum Sport, wenn Aufwärmen ausreicht?</b>
		<b>138</b>
		<i>SONNTAG: STRESSABBAU</i>
		<b>Schlafen wie ein Manager</b>
		<b>142</b>
<b>Woche 4</b>		<b>146</b>
<i>MONTAG: BEWEGUNG</i>		
<b>Gesund rülpfen</b>	<b>148</b>	
<i>DIENSTAG: ERNÄHRUNG</i>		
<b>Chicorée im Joghurt</b>	<b>152</b>	
<i>MITTWOCH: ERNÄHRUNG</i>		
<b>Heute geht's um nichts</b>	<b>156</b>	
<i>DONNERSTAG: BEWEGUNG</i>		
<b>Drei-Sekunden-Kraft</b>	<b>160</b>	
		<i>FREITAG: ERNÄHRUNG</i>
		<b>Gesundheit im Glas</b>
		<b>164</b>
		<i>SAMSTAG: BEWEGUNG</i>
		<b>Der Sonnengruß</b>
		<b>168</b>
		<i>SONNTAG: STRESSABBAU</i>
		<b>Blitzentspannung</b>
		<b>172</b>
<b>Schlusswort</b>		<b>177</b>
<b>Quellen</b>		<b>178</b>