

Inhalt:

Vorwort	7
1. Kapitel: Wie herzinfarktgefährdet sind Sie?	9
Wie gefährdet ist die Berufsgruppe der Führungskräfte?	10
Zivilisationskrankheiten und Herzinfarkt	12
2. Kapitel: Sport – die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Leben	23
Test	24
Training – eine Herausforderung für den Körper	25
Sport als Medikament	32
Welche Sportarten eignen sich für Führungskräfte?	36
Allgemeine Verhaltensregeln beim Ausdauersport	40
Leistungstraining	48
3. Kapitel: Ernährung – so wichtig wie das tägliche Brot	53
Test	54
Unsere tägliche Ernährung – zuviel, zu süß und zu fett	55
Das Idealgewicht – wirklich so ideal?	60
Übergewicht: Der Organismus verzeiht nichts	62
Cholesterinarme Ernährung – wie geht das?	64
Machen Diäten dick oder dünn?	68
Tips und Tricks für die tägliche Ernährung	71
4. Kapitel: Stress – die Krankheit unseres Jahrhunderts?	75
Test	76
Was ist eigentlich Stress?	77
Mit Stress kann jeder fertig werden!	83
5. Kapitel: Übungen	91
Das SKOLA-Team empfiehlt	125
Das SKOLA-Team	126
Stimmen zur SKOLA-Methode	128
Literatur	131