

Inhaltsverzeichnis

Hinweis für eilige Leser	19
---------------------------------	-----------

Vorwort	21
----------------	-----------

Einleitung	25
-------------------	-----------

Willkommen zur F.R.E.S.H. Methode	25
-----------------------------------	----

Warum Du dieses Buch lesen solltest	27
-------------------------------------	----

Mein Weg zur F.R.E.S.H. Methode	28
---------------------------------	----

Kapitel 1

FANG AN! – Die Macht deiner Gedanken: Mindset verändert alles	31
--	-----------

Einführung	32
-------------------	-----------

Wir alle wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind. Doch Wissen allein reicht nicht aus.

Der erste Schritt ist der wichtigste	34
---	-----------

Warum der Start so entscheidend ist	34
-------------------------------------	----

Überwinde Deine Ängste und Zweifel	36
------------------------------------	----

Mache Dir Deine Situation bewusst	38
-----------------------------------	----

Motivation finden und halten 39

Deine Gründe finden 39

Ziele und der Weg dahin 42

Belohnungssysteme schaffen 43

Kleine Veränderungen, große Wirkung 46

Die Kraft der kleinen Schritte 46

Praktische Tipps für den Alltag 47

Von der Theorie zur Praxis 49

Mindset-Shift: Sei der Dirigent Deines Lebens 52

Die unheimliche Kraft unseres Unterbewusstseins 52

Die Macht Deiner Gedanken 54

Positives Mindset: Eine Frage der Perspektive 56

JETZT handeln! 57

Warum Warten nicht hilft 57

Anleitung zum unmittelbaren Handeln 59

Dranbleiben und Durchhalten 65

Zusammenfassung 67

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte: 67

Erste Schritte in die Praxis: 67

Motivationsimpulse: 68

Mit diesem Kapitel legst du den Grundstein für ein erfolgreiches und gesünderes Leben, für Deine Transformation.

REGELMÄSSIGKEIT – Die Macht der Gewohnheit 71

Einführung 72

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen und gesunden Leben.

Die Macht der Gewohnheit 73

Warum Gewohnheiten so mächtig sind 73

Gute vs. schlechte Gewohnheiten 74

Die Rolle der Gewohnheitsschleifen 76

Routinen entwickeln und beibehalten 79

Der Startprozess 79

Exkurs K.I.S.S. – Keep it Simple, Stupid 81

Stufenweise Veränderungen 82

Kontinuität und Disziplin 85

Werkzeuge und Techniken 87

Zeitmanagement für ein gesünderes Leben 89

Prioritäten setzen 89

Effektive Planung 92

Fokus 93

Zeitdiebe eliminieren 95

Wie du Rückschläge meisterst und dranbleibst 98

Rückschläge erkennen und akzeptieren 98

Strategien zur Bewältigung von Rückschlägen 99

Resilienz entwickeln	101
Dranbleiben trotz Herausforderungen	102

Zusammenfassung 105

Erste Schritte in die Praxis:	105
Motivationsimpulse:	106

Gewohnheiten, Routinen, Zeitmanagementtools und Resilienz unterstützen
Dich auf Deinem Weg zum Erfolg.

Kapitel 3

ERNÄHRUNG – Grundlagen und praktische Tipps für ein gesundes Leben 109

Einführung 110

Eine ausgewogene Ernährung ist das Fundament schlechthin eines gesunden Lebensstils.

Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung 112

Ernährungsformen	112
Makro- und Mikronährstoffe	114
Nährstoffdichte	118
Portionskontrolle	120
Hydration	121

Die besten Lebensmittel für Gewichtsverlust und Wohlbefinden 124

Superfoods	124
Lebensmittel für den Gewichtsverlust	126

Nahrungsmittel zur Förderung des Wohlbefindens	128
Praktische Einkaufstipps und -listen	131

Tipps für besondere Situationen 134

Ein voller Terminkalender	134
Geschäftsreisen	136
Familienfeiern	137
Urlaub	138
Notfallplan	140

Essverhalten 141

Achtsames Essen	141
Hunger- und Sättigungssignale	143
Emotionen und Essen	145
Stoffwechselbalance und Ernährungsstrategien	146

Zusammenfassung 153

Wesentliche Erkenntnisse:	153
Erste Schritte in die Praxis:	154
Motivationsimpulse:	156

Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben.

Kapitel 4

STÄRKE – Bewegung und ihre Bedeutung für unseren Körper 159

Einführung 160

Bewegung ist essenziell für ein gesundes und erfülltes Leben.

Warum Bewegung wichtig ist / NEAT 162

Die Rolle der Bewegung im Alltag 162

NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) 164

Gesundheitliche Vorteile 166

Ohne Gesundheit ist alles nichts 168

Die Grundlage eines gesunden Lebens 168

Körperliche und mentale Gesundheit 171

Prävention von Krankheiten 172

Sport – Es darf gerne ein bisschen mehr sein 175

Die richtige Sportart finden 175

Der Sport zum Abnehmen und zur gesundheitlichen Prävention – Kraft-
sport 177

Sport - immer und überall 180

Motivation und Durchhaltevermögen 182

Zusammenfassung 184

Wesentliche Erkenntnisse: 184

Erste Schritte in die Praxis: 184

Motivationsimpulse: 185

Stärke deinen Körper und Gesundheit durch regelmäßige Bewe-
gung und Sport!

Kapitel 5

HOLISTISCH – Ganzheitliches Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele 187

Einführung 188

Ganzheitliches Wohlbefinden umfasst Körper, Geist und Seele und ist essenziell für ein erfülltes Leben.

Ganzheitliches Wohlbefinden: Körper, Geist und Seele 189

Definition und Bedeutung 189

Die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele 190

Ansätze für ganzheitliches Wohlbefinden 193

Achtsamkeit, Emotionen, Stress- und Zeitmanagement 195

Achtsamkeit, Meditation und Atemübungen 195

Emotionale Gesundheit 198

Stressmanagement 201

Zeitmanagement 203

Schlaf, Erholung und Pausen: Der unterschätzte Faktor 205

Die Bedeutung von Schlaf 205

Erholung und Pausen 208

Regeneration und Leistungsfähigkeit 210

Die Bedeutung von sozialen Beziehungen und Unterstützung 212

Soziale Gesundheit 212

Aufbau und Pflege von Beziehungen 213

Unterstützungssysteme	215
------------------------------	------------

Zusammenfassung	218
------------------------	------------

Wesentliche Erkenntnisse:	218
----------------------------------	------------

Erste Schritte in die Praxis:	219
--------------------------------------	------------

Motivationsimpulse:	220
----------------------------	------------

Durch die Integration von Achtsamkeit, emotionaler Gesundheit, effektivem Stress- und Zeitmanagement sowie der Pflege sozialer Beziehungen kannst du ein erfüllteres Leben führen und deine Gesundheit stärken.

Schlusswort	223
--------------------	------------

Dein Weg zur nachhaltigen Gesundheit	223
---	------------

Wie du die F.R.E.S.H. Methode langfristig umsetzt	225
--	------------

Inspiration und Motivation für Deine Reise	227
---	------------

Anhang	231
---------------	------------

Die F.R.E.S.H. Methode auf einen Blick	231
---	------------

Die Anleitung zum unmittelbaren Handeln	232
--	------------

Das Basis-ABC zur F.R.E.S.H. Methode	237
---	------------

Ressourcen und weiterführende Literatur	240
--	------------

Danksagung	247
-------------------	------------

Über den Autor	251
-----------------------	------------