

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.

Kapitel 2
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 – Kraftsport 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 Bewegung 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
-----------------------	------------