

INHALT

Einleitung	8
Wie Sie dieses Buch benutzen	14

ENTSPANNUNG	16	SCHLAF	200
1. Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich	22	1. Sorgen Sie für eine absolut dunkle Umgebung	213
2. Der bildschirmfreie Sonntag	36	2. Tanken Sie Morgenlicht	222
3. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch	44	3. Führen Sie ein Einschlafritual ein	232
4. Üben Sie sich täglich in Stille	47	4. Bekommen Sie Ihre Unruhe in den Griff	238
5. Erobern Sie sich Ihren Esstisch zurück	66	5. Genießen Sie Koffein vormittags	244
ERNÄHRUNG	72	FINDEN SIE IHR GLEICHGEWICHT	251
1. Konsumieren Sie weniger Zucker	80	Quellen und weiterführende Literatur	254
2. »Fünf am Tag« – neu definiert	90	Dank	260
3. Führen Sie tägliche Minifastenzeiten ein	108	Register	262
4. Trinken Sie mehr Wasser	119	Notizen	268
5. Vermeiden Sie verarbeitete Nahrungsmittel	124		
BEWEGUNG	146		
1. Laufen Sie mehr	156		
2. Bauen Sie Kraft auf	160		
3. Beginnen Sie mit regelmäßigem hochintensivem Intervalltraining (HIIT)	170		
4. Bewegungshäppchen für zwischendurch	178		
5. Wecken Sie Ihre müden Gesäßmuskeln auf	182		