

Kein Vorwort: Alice will auf einem Trampolin rumhüpfen. Und Stefan Kaffee mit Fett trinken, um abzunehmen..... 9

Regeln 1–11: Training 15

1. Training – oder: Die Was-Wie-Warum-Regel17
2. Die 100-Jährigen-Olympiade – oder: Die KPI-Regel.....26
3. Trainingsplanung – oder: Die Lebensabschnitts-Regel30
4. Mobilität – oder: Die Hinlegen-und-Aufstehen-Regel.....35
5. Energiestoffwechsel – oder: Die 30-Minuten-Regel.....38
6. Kraft – oder: Die 60-Sekunden-hängen-Regel.....41
7. Ausdauer – oder: Die MAF-Regel45
8. Beweglichkeit – oder: Die Besenstiel-über-Kopf-Regel49
9. Explosivität – oder: Die Weitsprung-Regel.....52
10. Erfolgskontrolle – oder: Die Fortschritt-messen-Regel55
11. Frequenz – oder: Die 3/52-Regel57

Regeln 12–22: Ernährung 61

12. Essensplanung – oder: Die 15-auf-21-Regel.....63
13. Lebensmittel – oder: Die Im-Kontext-essen-Regel66
14. Kohlenhydrate und Fette – oder: Die Heiz-dein-Haus-Regel.....69
15. Protein – oder: Die 30/30/30-Regel.....75
16. Nahrungsmittelauswahl – oder: Die »Iss, wie dein Kind essen sollte«-Regel82
17. Ballaststoffe – oder: Die Iss-mehr-Pflanze-Regel.....85
18. Heißhunger – oder: Die Mehr-Essen-Regel.....88
19. Restaurantbesuch – oder: Die Entweder-oder-Regel.....90
20. Wasser ist Leben – oder: Die Stundenregel.....92
21. Fasten – oder: Die »Faste, wenn du essen möchtest«-Regel95
22. Veganismus – oder: Die 70/30-Regel99

Regeln 23–33: Regeneration 109

23. Menschliche Beziehungen – oder: Die Soziale-Aktivitäts-Regel.....	111
24. Regenerativer Minimalismus – Die Weniger-ist-mehr-Regel.....	114
25. Stress – oder: Die »Dienstag, 16 Uhr«-Regel.....	118
26. Balance – oder: Die 4:1-Regel.....	120
27. Lebensplanung – oder: Die 10-auf-4-Regel.....	123
28. Schlafen – oder: Die 3-Fragen-Regel.....	125
29. Energiemanagement – oder: Die Tageslicht-am-Morgen-Regel.....	130
30. Bewegung – oder: Die 50.000-Schritte-Regel.....	133
31. Herzensangelegenheit – oder: Die RHR-Regel.....	137
32. Preha statt Reha – oder: Die Check-up-Regel.....	140
33. Offline – oder: Die Meditationsregel.....	116

Fitness, vom Leben her gedacht: Kein Ende..... 146

Literatur..... 153

Online-Ressourcen	154
Sach- und Fachbücher	156
Wissenschaftliche Literatur.....	157