

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	xi
----------------------	-----------

1. Fitness und die menschliche Codebase: Reboote dein Betriebssystem 1

Der Büro-Blues	1
Das Entwurfsmuster im Fokus	2
Vorinstallierte Software	3
Design für einen Tritt in den Hintern	6
Ein quengelige Anthropologe	7
Hey, die Steinzeit war echt ungemütlich!	9
Die moderne Ernährung ist lame!	10
Eine hilfreiche Vorlage	12
Das metabolische Äquivalent (MET)	13
Force Quit – Reboot	14
And Now for Something Completely Different	15

2. Fitnessstools und Apps **23**

Quantified Self	23
Sport und Fitness	24
Persönliche Messdaten	24
Ausrüstung ≠ Gesundheit	25
Fitbit	25
Endomondo	31
Fitocracy	36
Garmin Connect	39
NutritionData	42
FitDay	44
Die USDA National Nutrient Database	47
Ernährungswissen für Fortgeschrittene	49
Vernetzte Geräte	50

3. Makronährstoffe:	
Proteine, Fette und Kohlenhydrate	55
Wissen ist Macht	56
Makronährstoffverhältnisse	57
Kohlenhydrate	63
Protein	69
Fette	77
Ketone	89
 4. Mikronährstoffe:	
Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe	91
Kleine Ursache, große Wirkung	91
Äpfel gegen Nutellabrötchen	91
Genug Vitamine bekommen ist kein Problem	92
Wie geht es weiter?	93
Was sind Mikronährstoffe?	93
Und wie viel von den Nährstoffen braucht man nun?	94
Beim Erzeuger einkaufen	96
Kochen verändert den Nährstoffgehalt	99
Das kleine Mikronährstoff-Einmaleins	100
Vitamine	101
Mineralstoffe	119
Onlineinformationen zu Mikronährstoffen: Webtools	127
 5. Food Hacks:	
Wie man das gute Zeugs findet	137
Regionales Essen: Aus dem Supermarkt kommen nur die Extras	137
Navigieren in den Untiefen der Supermärkte	143
Lebensmitteleinkauf mit Apps	146
Foodhacks für unterwegs	149
Code Crash: Essen in schweren Zeiten	151

6. Essen und Fasten:	
Eine Frage des Timings	155
Intermittierendes Fasten	157
Varianten: 19/5 und »Eat Stop Eat«	159
Die Grundlagen des intermittierenden Fastens	161
Essen in festen Zeitabschnitten	165
Seid kein Vampir	165
Fasten-Apps	167
7. Die andere Welt:	
Draußen	169
Die Sonne ist unser Freund	170
Bewegung an der frischen Luft	172
Eigengewichtübungen	186
Crosstraining an der frischen Luft	201
Airport Fitness Hacks	212
8. Fitnessstudio:	
Wie man es richtig macht	217
Und was jetzt?	217
Krafttraining als Kern der Sache	218
Trainieren mit Gewichten – beliebte und falsche Vorurteile	221
Ein paar Sport- und Physiologie-Fachbegriffe, wie versprochen ..	223
Top-40-HIT: Hochintensitätstraining	226
Begriffe aus dem Krafttraining	227
Wie viele Sätze und Wiederholungen brauche ich?	229
Der große Auftritt: Zeit zum Aufwärmen	233
Bankdrücken	235
Schulterdrücken	236
Kreuzheben	237
Beinpresse	238
Kniebeuge mit Hantelstange	240
Hanteln	242
Bizepscurls und Hammercurls	242
Beinstrecker und Latziehen	243
Videoanleitungen	245
App oder nicht App, das ist hier die Frage	246

9.	Abwechslung, Schlaf und Regeneration.....	255
	Den Affen schocken.....	255
	Ein morgendlicher Fitness-Mix.....	256
	Einfach nur schlafen.....	256
	Kraft durch Ruhe	257
	Randomisieren	257
	Ausruhen und reduzieren	267
	Schlaf, wichtiger denn je	272
	Meditationstools	283
10.	Codepflege: Den Körper biochemisch aufwerten....	287
	Fitness befeuern.....	287
	Esst genügend Proteine.....	289
	Macht den Tank voll	291
	Wasser.....	297
	Versorgung mit Mikronährstoffen	301
11.	Lifestyle-Hacks	305
	Hormesis	305
	Sportmassage	317
	Zum Abschluss.....	319
A.	Anmerkungen	321
	Index.....	333