
Inhaltsverzeichnis

Teil I WIE Leader essen

1	Iss genussvoll	3
1.1	Spaß beim Essen haben	5
1.2	Auch kleine Mahlzeiten zelebrieren	7
1.3	Mit anderen essen ist angenehmer als allein	8
1.4	Mach' es Dir schön beim Essen	10
2	Iss bekömmlich	13
2.1	Maßvoll ist besser als üppig	14
2.2	Regelmäßigkeit tut gut	16
2.3	Wie ist das Gefühl nach dem Essen	18
2.4	Lebensmittel, die den Einzelnen belasten können	20
3	Iss achtsam	27
3.1	Auf sein eigenes Gefühl achten	28
3.2	Langeweile	31
3.3	Stress	34

Teil II WAS Leader essen

4	Iss vielseitig	39
4.1	Immer dasselbe ist langweilig	41
4.2	Iss bunt	43
4.3	Grundnährstoffe, Vitamine und Co. – was ist das eigentlich?	45
4.4	Probieren geht über Studieren	52

5	Iss individuell	55
5.1	Jeder tickt bei der Ernährung anders	56
5.2	Geschmack und Vorlieben zählen	58
5.3	Natürliche und wirkungsvolle „Notfallmaßnahmen“	60
5.4	Andere Länder, andere Sitten	64
	Literatur	67
6	Iss regional und saisonal	69
6.1	Das Beste ist vor der Haustür	70
6.2	Immer anders – das ganze Jahr über	74
6.3	Im Vorfeld planen, im Nachhinein profitieren	77
Teil III WO Leader essen		
7	Iss im Büro entspannt	83
7.1	Das Essen nicht vergessen	84
7.2	Kantinenessen und seine Tücken	86
7.3	Verführerische Meetings	88
7.4	Selbstmitgebrachtes – die Alternative zu Kantine und Schnellimbiss	89
8	Iss unterwegs bewusst	91
8.1	(Ernährungs-)Fallen auf Messen	92
8.2	Restaurantbesuche ohne Nebenwirkungen	94
8.3	Bei Einladungen nicht alles „schlucken“	99
9	Iss zu Hause mit Spaß	103
9.1	Der Einkauf entscheidet	104
9.2	Wer selbst kocht, bekommt immer sein Lieblingsgericht	109
9.3	Mit Freunden gutes Essen genießen	113
9.4	Einfach lecker essen...mit Rezepten von Merkel & Co.	115
Teil IV Finale: Wie, was und wo wir essen, macht den Erfolg aus		
10	Iss wie ein Foodmaster	125
10.1	Selbstbestimmt essen	126
10.2	Wissen, was guttut	130
10.3	Ablehnen, was schadet	134

Der Leadership-Food-IQ	143
Bin ich ein Foodmaster? 25 Fragen zur Selbstreflexion	145
Weiterführende Literatur	147