

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitworte</b> .....	5
<b>1 Fitness – ein uraltes Thema</b> .....	11
<b>2 Ernährung</b> .....	14
<b>2.1 Von der Ernährung zum Essen</b> .....	14
<b>2.1.1 Was bin ich? Ernährungsstrategien vom Allesesser bis zum Veganer</b> .....	17
<b>2.1.2 Wie wir essen: Essverhalten und Ernährungstypen</b> .....	21
<b>2.1.3 Checkliste: Welcher Ernährungstyp bin ich?</b> .....	24
<b>2.2 Die ideale Ernährung</b> .....	25
<b>2.2.1 Bestandteile der Nahrung: Was ist wichtig?</b> .....	25
<b>2.2.2 Hauptregeln der Ernährung</b> .....	38
<b>2.2.3 Trinken Sie sich fit!</b> .....	43
<b>2.2.4 Der ideale Ernährungstag</b> .....	48
<b>2.2.5 Do's and don'ts: Essen</b> .....	51
<b>2.2.6 Do's &amp; Don'ts: Trinken</b> .....	53
<b>3 Mentale Fitness</b> .....	55
<b>3.1 Stressfrei leben und arbeiten</b> .....	55
<b>3.1.1 Stress und Burnout</b> .....	55
<b>3.1.2 Wege aus dem Stress</b> .....	75
<b>3.2 Emotional fit</b> .....	100
<b>3.2.1 Werte, Visionen und Erwartungen</b> .....	101
<b>3.2.2 Motivation</b> .....	105
<b>3.2.3 Persönlichkeitstypen</b> .....	109
<b>3.2.4 Kommunikationsstile und -kompetenzen</b> .....	110
<b>3.2.5 Sozialkompetenz</b> .....	115
<b>3.2.6 Was ist Glück?</b> .....	117

<b>3.3 Geistig fit .....</b>	<b>126</b>
<b>3.3.1 Das Gehirn .....</b>	<b>126</b>
<b>3.3.2 Intelligenz und Wissen .....</b>	<b>138</b>
<b>3.3.3 Lernen und Gedächtnis .....</b>	<b>147</b>
<b>3.3.4 Stoffe für das Gehirn .....</b>	<b>154</b>
 <b>4 Bewegung .....</b>	 <b>156</b>
<b>4.1 Bewegen Sie sich! .....</b>	<b>156</b>
<b>4.1.1 Was uns bewegt .....</b>	<b>158</b>
<b>4.1.2 Bewegungsmangel und Auswirkungen .....</b>	<b>159</b>
<b>4.1.3 Was Sport und Bewegung bewirken .....</b>	<b>165</b>
<b>4.2 Sportarten und Übungen .....</b>	<b>167</b>
<b>4.2.1 Übungen zwischendurch am Arbeitsplatz .....</b>	<b>167</b>
<b>4.2.2 Sport zum Aufbau von Muskulatur .....</b>	<b>179</b>
<b>4.3 Welcher Sporttyp sind Sie? .....</b>	<b>180</b>
 <b>Verwendete Literatur .....</b>	 <b>184</b>
<b>Index .....</b>	<b>191</b>
<b>Weitere Stimmen zum Buch .....</b>	<b>196</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>199</b>