

Inhalt

Vorwort Srdan Lakić	10
Stimmen zu Brendan Brazier	12
Einleitung	15
Was ist mit unserer Gesundheit geschehen?	19
1 Wo ist unser Wohlbefinden hin?	20
Übergewicht – eine Epidemie	23
Mangelernährung trotz Übergewicht	26
Die Kosten für die Volkswirtschaft	29
Die Kosten für die Umwelt	31
Gründe ... Oder Ausflüchte?	33
Was ist Thrive-Fitness?	35
2 Die vier Komponenten der Vitalität	36
Programm oder Lebensstil?	36
Produktives Training	41
Energiebilanz	64
Effizienter Schlaf	74
Verminderung von unproduktivem Stress	77
Trainieren, leben, besser werden	87
3 Geschärfter Fokus	88
Feile an deinen Schwächen und nutze deine Stärken	89
Fundiertes Selbstvertrauen	89
Beharrlichkeit	90
4 Prävention und Therapie	94
Nachhaltige Gesundheit ist möglich	94

Fit werden und fit bleiben	101
5 Übungen zum Leistungsaufbau	102
Der Einstieg	102
Trainingsgrundlagen	103
DEHNÜBUNGEN	105
Dehnung nach vorn	105
Dehnung des vorderen Oberschenkelmuskels	106
Dehnung von Schultern, Brust und Hüftbeugern	107
Die Adaptationsphase	109
Thrive-Fitness auf Reisen	111
Häufige Beschwerden: Therapie und Prävention	114
Effizienz	121
THRIVE-FITNESS-ÜBUNGEN	126
Einbein-Kniebeuge mit gestrecktem Bein	127
Brücke und Beugen der Knie mit Gymnastikball	128
Schulterdrücken im Katzenbuckel	130
Doppelter Crunch	132
Oberkörperdrehung mit Ball	133
Liegestütz mit Bergsteiger	134
Handtuchrollen mit dem Fuss	136
Klappmesser	137
Wechselseitiger Ausfallschritt mit Sprung	138
Diagonales Anheben von Arm und Bein	140
Liegestütz am Medizinball	141
Kniebeuge mit Trainingsband und Medizinball	142
Schulterpressen	143
Seitlicher Crunch mit Beinheben	144
Kniebeuge mit Seitkick	145
Tisch mit Absenken und Kick	146
Liegestütz mit Medizinballübergabe	147
Latziehen am Gymnastikball	148
Froschhüpfen	149
Bergsteiger	150
It-Band-Rollen	151

Die Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme	152
Alles auf einen Blick	154
Trainings- und Ernährungstagebücher	155

6 Kondition durch den richtigen Brennstoff 172

Acht Schlüsselnährstoffe	172
Top-Nahrung für Spitzenleistungen	181
Leistungssteigernde Kost vor und nach dem Workout	190

7 Dreißig Thrive-Performance-Rezepte 195

SPORTSPEZIFISCHE REZEPTE	196
Basis-Energy-Drink mit Elektrolyten	198
Klassischer Zitronen-Limetten-Sportdrink	200
ENERGIE-GELE DER ZWEITEN GENERATION	201
Carob-Energie-Gel	202
Orangen-Energie-Gel	204
SPORTDRINKS FÜR DIE ZEIT VOR WETTKÄMPFEN ODER AUSGIEBIGEN WORKOUTS	205
Zitronen-Limetten-Durchhalte-Drink	206
Heidelbeer-Smoothie	206
Schoko-Smoothie	209
Papaya-Ingwer-Smoothie	209
REGENERATIONS-DRINKS FÜR DIE ZEIT NACH WETTKÄMPFEN ODER AUSGIEBIGEN WORKOUTS	210
Carob-Minze-Regenerations-Drink	212
Schoko-Vega-Regenerations-Drink	212
Ananas-Regenerations-Drink	213
Regenerations-Drink mit Vega One und Ingwer	213
Zitronen-Limetten-Regenerations-Drink	214
Schoko-Vega-Energiesnack	214
ENERGIERIEGEL	215
Carob-Erdbeer-Energieriegel	217
Bananen-Feigen-Zimt-Energieriegel	218
Bananen-Ingwer-Energieriegel	218
Würziger Carob-Bananen-Energieriegel	220
Apfel-Mandel-Energieriegel mit Algen	220

NICHT-SPORTSPEZIFISCHE REZEPTE	221
Apfel-Zimt-Müsli mit Chia-Samen (ohne Nüsse)	223
Ingwer-Birne-Chia-Müsli	224
Buchweizen-Kohl-Wrap	226
Kichererbsen-Curry mit Kokos und Limetten	227
Heidelbeerpfannkuchen	229
Kürbiskern-Pesto	230
Agaven-Senf-Dressing	230
Gefrorener Schokokrokant	232
Ingwer-Birnen-Smoothie	233
Mandel-Schoko-Smoothie	234
Tropical Smoothie	236
 Beispiel für einen Ernährungsplan	 238
Einkaufsliste	240
Vega-Produkte	241

8 Fragen und Antworten **245**

Nachwort	251
Glossar	252
Bezugsquellen	256
Bibliografie	257
Index	260
Abbildungsverzeichnis	265
Impressum	266