
Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1: Bewegung und körperliche/seelische Veränderungen .	9
Was macht „Bewegung“ mit unserem Körper?	11
Welchen Einfluss hat „Bewegung“ auf die Psyche? . .	20
Kapitel 2: Atmen Sie sich gesund und leistungsfähig	27
Kapitel 3: Das Kreuz mit dem Kreuz	37
Übungen in der Bauchlage	52
Übungen in der Rückenlage	53
Übungen im Vierfüßlerstand.	54
Übungen für die Halswirbelsäule	55
Kapitel 4: Der Einfluss einer ausgewogenen, gesunden Ernährung auf Ihr Wohlbefinden	57
Der Zucker	58
Die Milch	66
Das Wasser	73
Die Mischung macht's: Das richtige Basen-Säuren-Verhältnis	85
Leckere Rezepte für Eilige	92
Zurück auf null und neu anfangen: vom Fasten . . .	98
In sechs Wochen Schritt für Schritt runter vom Sofa!	106