

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	8
Warum lohnt es sich, gesund zu leben?	12
Wie stellt man sein Leben auf ein gesünderes um?	22
Über das Abnehmen	30

## **ESSEN** → *Die 1. Säule der Gesundheit* 36

---

Das Verdauungssystem	38
<b>WAS ESSEN?</b>	43
▶ Kohlenhydrate	44
▶ Ballaststoffe	46
▶ Proteine	48
▶ Fette	54
▶ Vitamine	58
▶ Mineralstoffe	76
Die Haaranalyse	84
Supplementierung	86
<b>KOMBINATION VON NAHRUNGSMITTELN</b>	91
Gewusst wie: Mahlzeiten zusammenstellen	92
▶ Der Glykämische Index	100
▶ Schwarze Liste	106
<b>DETOX</b>	110
<b>REZEPTE</b>	114

---

## **INNERES GLEICHGEWICHT** → *Die 2. Säule der Gesundheit* 204

---

## **SPORT** → *Die 3. Säule der Gesundheit* 210

---

Traditionelles Karate – Eine Lebenskunst	214
<b>TRAINIER!</b>	220
Wichtig: Richtig regenerieren!	232
Trainingsbeispiele	234
▶ <b>WORKOUT 1:</b> Stärkung der Bauchmuskulatur	234
▶ <b>WORKOUT 2:</b> mit Kurzhanteln	238
▶ <b>WORKOUT 3:</b> Training mit dem eigenen Körpergewicht	244
<b>LASST UNS LAUFEN!!!</b>	250
Grundsätze des gesunden Lebens	261
Danksagung	270
Literatur	272