

INHALTSVERZEICHNIS

Hallo du! ☺ 6

1 LOS GEHT'S 11

Sei du selbst 12
Annikas Aha! 14
What's your problem?! 16
Vom Ziel zurück zum Start 20

2 FITNESS 23

Warum eigentlich? 24
Dein FuF-Programm 30
Trainingsinhalte 34
Dein FuF-Plan 75
Annikas Fit 79

3 ERNÄHRUNG 81

Gesund und lecker – nur wie? 82
Allgemeine Grundregeln 83
Basics 88
Keiner is(s)t wie der andere 93
Selbstanalyse – Wer bin ich? 102
Mögliche Strategien 106

4 SOFTSKILLS 123

Up and down 124
Tipps und Tricks gegen den
Schweinehund 126
Power of Less 130
Exkurs Schlaf 137

5 CHECK UP – DIE PRAXIS 141

Let's start! Let's change! 142
Es ist dein Leben – hol dir die
Kontrolle zurück! 146
Tipps aus Annikas Alltag 147
Motivation von A bis Z! 150
Fit und Fröhlich – die Step-by-
Step-Methode 155

6 FÜR IMMER FIT UND FRÖHLICH 163

Der letzte Schritt 164
Schutzschilde installieren 168
Change 170
Akzep-Tanz! 172
Danksagung 173
Literatur und Zitatnachweis 174