

09 WAS BEDEUTET LEBENS- QUALITÄT?

10 LEBENSQUALITÄT IM LÄNDERVERGLEICH

- 11 Die Menschen werden immer älter
- 11 Und wie steht es mit der Fitness?
- 13 Die konstruktive Seite der Unzufriedenheit

14 DIE GRÖSSTEN RÄUBER UNSERER LEBENSQUALITÄT

- 15 Negativer Stress und seine Folgen
- 18 Ernährung: Du bist, was du isst
- 20 Clever genießen – auf die Energiedichte achten
- 21 Sich regen – von wegen?
- 23 Übergewicht und seine Folgen
- 25 Wenn Schlaf und Erholung ausbleiben
- 28 Genussgifte: von Alkohol bis Tabakrauch

33 WAS SCHENKT UNS DIE MEISTE LEBENSQUALITÄT?

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 34 | POSITIVER STRESS UND RESILIENZ | 56 | KOMMEN SIE IN BEWEGUNG |
| 35 | Stress ist nicht gleich Stress | 57 | Forever young – ein Traum wird Wirklichkeit |
| 35 | Eine Auszeit vom Alltagstrubel | 57 | Entscheidend ist die Regelmäßigkeit |
| 36 | Krisenfähig durch Resilienz | 58 | Die Heilkraft der Bewegung |
| 38 | ESSEN SIE SICH FIT UND GESUND | 61 | Figur in Bestform |
| 39 | Sekundäre Pflanzenstoffe | 62 | SORGEN SIE FÜR GUTEN SCHLAF UND ERHOLUNG |
| 40 | Gute Fette – Basis für gesunde Ernährung | 63 | Die Uhr in unserem Gehirn |
| 43 | Eiweiß – Quelle für körperliche Fitness | 64 | Störfaktoren ausschalten |
| 45 | Die besten Eiweißlieferanten | 65 | Den persönlichen Rhythmus finden |
| 47 | Kohlenhydrate – schnelle Energiequelle | 66 | Schlafqualität lässt sich messen |
| 48 | Auf clevere Art Kalorien einsparen | 67 | Pausen der Achtsamkeit |
| 50 | Energiedichte – von niedrig bis hoch | 68 | VERZICHTEN SIE AUF ALKOHOL UND NIKOTIN |
| | | 69 | Kann Alkohol das Herz schützen? |
| | | 70 | Rauchverzicht hat nur Vorteile |
| | | 71 | So optimieren Sie Ihre Lebensqualität |

73 BEVOR ES LOSEGEHT

74 BESTIMMEN SIE IHREN STANDORT

- 75 Test: Ihr persönliches Stress-level
- 77 Test: Ihr individuelles Ernährungsverhalten
- 80 So verbessern Sie Ihre Essgewohnheiten
- 81 Test: Wie gefährlich ist Ihr Alkoholkonsum
- 82 Test: Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit
- 85 Wie steht es um Ihr Körpergewicht?
- 87 Test: Ihr Risiko für ein metabolisches Syndrom
- 89 Test: Leiden Sie unter Schlafmangel?

90 VON DER ZIELSETZUNG ZUR TYPBESTIMMUNG

- 91 Fragebogen zur Verhaltensbiografie
- 94 Mein Wunschzustand in drei Monaten
- 95 Welcher Projekttyp sind Sie?
- 96 Erfolgreich mit dem richtigen Programm

99 SO GEHT EIN GESUNDER LEBENSSTIL

100 DIE PERFEKTE PLANUNG FÜR IHR PROJEKT

- 101 Das muss Typ A planen
- 104 Das muss Typ B planen
- 106 Das muss Typ C planen

108 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP A

- 109 Vermehrte Aktivitäten im Alltag
- 111 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 113 Meditation und Achtsamkeit
- 115 Stress und Sorgen ade

116 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP B

- 117 Sportprogramm für Ausdauer
- 120 Sportprogramm für Kraft
- 124 Tipps für mehr Alltagsaktivitäten
- 124 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 125 Achtsamkeit, Meditation, Regeneration

126 DAS TYPGERECHTE PROGRAMM FÜR TYP C

- 127 Intensives Intervalltraining
- 127 Sportprogramm für Ausdauer
- 130 Sportprogramm für Kraft
- 138 Tipps für mehr Alltagsaktivitäten
- 138 Gesunde, leistungsfördernde Ernährung
- 139 Wie geht es weiter?

140 SERVICE

- 140 Bücher, die weiterhelfen
- 141 Adressen, die weiterhelfen
- 142 Register
- 142 Übungsregister
- 144 Impressum