

# INHALT

Startschuss!	8
<b>KAPITEL 1 DAS WARM-UP ..... 12</b>	
1. Tipp <b>Der ENERGY!-Gesundheitspakt</b>	14
2. Tipp <b>Die Bestandsaufnahme nach der Doc-Fleck-Methode</b>	16
3. Tipp <b>Messen Sie Ihren Bauchumfang</b>	24
4. Tipp <b>Finden Sie Ihr Motiv</b>	26
5. Tipp <b>Ihre Gesundformel</b>	30
6. Tipp <b>Vom Wert der Selbstbelohnung</b>	34
Reflexionstag	38
<b>KAPITEL 2 DIE ENERGY!-ERNÄHRUNG ..... 40</b>	
7. Tipp <b>Das Ernährungsprotokoll</b>	42
8. Tipp <b>Achtsamkeit beim Essen</b>	46
9. Tipp <b>Die optimale Ernährung</b>	48
10. Tipp <b>Gesunde Ordnung in Kühlschrank und Co.</b>	52
11. Tipp <b>Das Doc-Fleck-Spätstück</b>	56
12. Tipp <b>Gesundes Fett, gesundes Öl</b>	60
Reflexionstag	64
Exkurs <b>Der SCHLANK-Teller – gesunde Ernährung ganz einfach</b>	66

<b>KAPITEL 3 DIE VERDAUUNG .....</b>	<b>68</b>
13. Tipp <b>Auf den Spuren Ihrer Verdauung .....</b>	70
14. Tipp <b>Zwei Gläser Wasser auf nüchternen Magen .....</b>	74
15. Tipp <b>Der Kautrainer .....</b>	76
16. Tipp <b>Ballaststoffe .....</b>	80
17. Tipp <b>Die Bauchmassage .....</b>	84
18. Tipp <b>Es lebe die Hocke .....</b>	86
Reflexionstag .....	88
Exkurs <b>Bitterstoffe: die perfekten Verdauungshelfer und Energiebringer ..</b>	90
<b>KAPITEL 4 BEWEGUNG .....</b>	<b>92</b>
19. Tipp <b>Die Bewegungsanalyse nach der Doc-Fleck-Methode .....</b>	94
20. Tipp <b>Die kleine Bett-Gymnastik .....</b>	98
21. Tipp <b>Das Ganzkörper-Workout .....</b>	102
22. Tipp <b>Das Hochintensive Intervalltraining .....</b>	106
23. Tipp <b>Das Überall-Training .....</b>	108
24. Tipp <b>Das (Home-)Office-Training .....</b>	112
Reflexionstag .....	116
Exkurs <b>Die geheimen Helden Ihres Körpers .....</b>	118

## **KAPITEL 5 FASTEN UND ENTGIFTEN: ABER RICHTIG 122**

25. Tipp <b>Die Heilkraft des Intervallfastens</b> .....	124
26. Tipp <b>Fastentag nach der Doc-Fleck-Methode</b> .....	128
27. Tipp <b>Die geheime Kraft des Leberwickels</b> .....	132
28. Tipp <b>Digital Detox</b> .....	134
29. Tipp <b>Tee-Tox und andere Entgiftungshelden</b> .....	138
30. Tipp <b>Gedankenfasten</b> .....	142
Reflexionstag .....	144
Exkurs <b>Gesund beginnt im Mund</b> .....	146

## **KAPITEL 6 STRESS REDUZIEREN 148**

31. Tipp <b>Die Magie des Atmens</b> .....	150
32. Tipp <b>Im Jetzt sein</b> .....	154
33. Tipp <b>Dankbarkeit ist die beste Medizin</b> .....	158
34. Tipp <b>The Power of Music</b> .....	162
35. Tipp <b>Überwinden Sie übertriebenen Perfektionismus</b> .....	166
36. Tipp <b>Die besten Stresskiller mit Sofortwirkung</b> .....	170
Reflexionstag .....	174
Exkurs <b>Die Wunderwelt der Sinne</b> .....	176

<b>KAPITEL 7 SCHLAF .....</b>	<b>180</b>
37. Tipp <b>Schlafzimmercheck .....</b>	182
38. Tipp <b>Meiden Sie »Aufputschmittel« .....</b>	184
39. Tipp <b>So schalten Sie Schlafräuber aus .....</b>	188
40. Tipp <b>Heilsame Schlafrituale .....</b>	192
41. Tipp <b>Doc Flecks Hausmittel für guten Schlaf .....</b>	196
42. Tipp <b>Sleep-Food .....</b>	200
Reflexionstag .....	204
Exkurs <b>Gutes Futter für Ihre Zellen .....</b>	206
<b>KAPITEL 8 RHYTHMUS UND GEWOHNHEITEN .....</b>	<b>210</b>
43. Tipp <b>Essen und trinken .....</b>	212
44. Tipp <b>Ihre innere Uhr .....</b>	216
45. Tipp <b>Prägen Sie Ihre inneren Überzeugungen neu .....</b>	220
46. Tipp <b>Programmieren Sie Ihr Verhalten spielerisch um .....</b>	224
47. Tipp <b>Die Heilkraft der Morgenrituale .....</b>	228
48. Tipp <b>Nehmen Sie sich selbst an .....</b>	232
Reflexionstag .....	234
Exkurs <b>Rezepte .....</b>	236

## ANHANG

Anmerkungen .....	242
Ihr Symptom – meine Soforthilfe-Tipps .....	246
So bleiben Sie informiert .....	254
DANKE! .....	255