

## **6 Einleitung**

### **14 BESSER SCHLAFEN**

- 18 HACK 1: Ermüdendes Vorspiel
- 26 HACK 2: Hanf im Glück
- 32 HACK 3: Bett & win
- 38 HACK 4: Hoch die Tassen

### **44 BESSER ESSEN**

- 48 HACK 5: Raketentreibstoff
- 54 HACK 6: Die Kunst des Nichtessens
- 62 HACK 7: Abendstund' hat Carbs im Mund
- 70 HACK 8: Tierisch konsequent

### **78 BESSER BEWEGEN**

- 82 HACK 9: Muskelduell gegen dich selbst
- 90 HACK 10: Training im Sekundentakt
- 96 HACK 11: Tool Time
- 102 HACK 12: Kürzestes Workout der Welt

## **110 BESSER ENTSPANNEN**

- 114 HACK 13: Guten Morgen, Routine!
- 120 HACK 14: Hochmoderne Hitzehütte
- 126 HACK 15: Strahlen ohne Lächeln
- 134 HACK 16: Astreine Öko-Therapie
- 142 HACK 17: Strom vs. Schmerz

## **148 BESSER FÜHLEN**

- 152 HACK 18: Vorstandsvorsitzender
- 160 HACK 19: Vom Nordpol in die Sahara
- 166 HACK 20: Das leuchtet ein
- 172 HACK 21: Das blaue Wunder?
- 178 HACK 22: Geheime Abwehrtaktik

- 187 Der Autor
- 188 Finaler Hack: Dankbar sein
- 189 Register