

Inhalt

Vorwort	4	CHALLENGE	24
Einfach genial gesund werden	6	1 Lizenz zum Faulsein	26
Deine To-do-Liste	7	2 Schluss mit Energieräubern	28
Sagt mal, wie macht ihr das eigentlich?	8	3 Mehr Power auf dem Teller	30
Auf einen Blick	14	4 Iss achtsam	32
Ohne Zwang, aber mit System	16	5 Super-Power für die Abwehr	34
Mit Disziplin: kein Tag ohne Bewegung	17	6 Beweg dich!	36
Was du als Gesundesser wissen musst	18	7 Gute Nacht, schlaf schön	38
Küchenwissen to go	20	8 Abnehmen ohne zu hungern	40
Die wunderbare Heilkraft der Bewegung	22	9 Muckis für alle	42
		10 Kleine Schritte wirken Wunder	44

REZEPTE **46**

Meine gesunde Küche – so einfach geht's	48
Morgens	50
Mittags	70
Abends	96
Salate & Snacks	120

WORK-OUTS **144**

Fit in vier Zirkeln	146
Halte länger durch	148
Mach dich stark	152
Fitness für Körper und Geist	156
Im Büro: fit trotz Sitzen	158

Rezeptregister	160
Über uns	165
Impressum	166