

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vorwort</b>  | <b>4</b>   |
| <b>Einleitung</b>   | <b>6</b>   |
| <b>01 Life Skills – Was ist das?</b>  | <b>10</b>  |
| <b>02 So funktioniert das<br/>LIFE SKILL SYSTEM –<br/>How to use this Book?</b> | <b>15</b>  |
| <b>03 Die Kategorien</b>  | <b>18</b>  |
| <b>04 Schlaf</b>  | <b>22</b>  |
| <b>05 Ernährung</b>   | <b>32</b>  |
| <b>06 Mentale Frische</b>   | <b>72</b>  |
| <b>07 Physische Frische</b>   | <b>86</b>  |
| <b>08 Physische Kapazität</b>   | <b>92</b>  |
| <b>09 Start the Change now!</b>   | <b>230</b> |
| <b>10 Die Pläne</b>   | <b>234</b> |
| <b>11 Quality-Evaluation</b>  | <b>248</b> |
| <b>Anhänge</b>  | <b>250</b> |
| Der glykämische Index   | 250        |
| Die Eiweißtabelle   | 252        |
| Der Autor   | 255        |