

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