

Inhalt

Warum Partys nicht so mein Ding sind	9
Die Micro-Prep-Challenge	21
Das 4-Wochen-Programm im Überblick	31
Woche 1	32
Bewegt geht es los	34
MONTAG: BEWEGUNG	
Grüße aus der Eiszeit	38
Was unser Mikrobiom mit unserer Gesundheit zu tun hat	42
DIENSTAG: ERNÄHRUNG	
Die Kraft alter Kartoffeln	46
Fasten ist mehr, als nichts zu essen	50
MITTWOCH: ERNÄHRUNG	
Mit Pferdestärke zu mehr Fitness	54
Bewegung ist Leben	58
DONNERSTAG: BEWEGUNG	
Alltags-Power-Ranger	60
Essen, aber richtig	64
FREITAG: ERNÄHRUNG	
Die 1-Minuten-Pause	66
Fitness ist mehr als pure Kraft	70
SAMSTAG: BEWEGUNG	
Seitenwechsel	74
Mit mehr Entspannung zur Gesundheit	78
SONNTAG: STRESSABBAU	
Stille im Gehirn	82

Woche 2		86
MONTAG: BEWEGUNG		
Der richtige Dreh für die Gesundheit	88	FREITAG: ERNÄHRUNG
DIENSTAG: ERNÄHRUNG		Geröstete Gesundheit
Kimchi und andere Superfoods	92	SAMSTAG: BEWEGUNG
MITTWOCH: ERNÄHRUNG		Wackeln Sie sich fit
Abendstund hat leeren Mund	96	SONNTAG: STRESSABBAU
DONNERSTAG: BEWEGUNG		Lass Blumen unter den
Wenn's schiefläuft	100	Füßen wachsen
		112
Woche 3		116
MONTAG: BEWEGUNG		
Rocky für alle	118	FREITAG: ERNÄHRUNG
DIENSTAG: ERNÄHRUNG		It's so easy being green
Bier als Zaubertrank zur Gesundheit	122	SAMSTAG: BEWEGUNG
MITTWOCH: ERNÄHRUNG		Warum Sport, wenn Aufwärmen ausreicht?
Powersäfte für ein langes Leben	126	SONNTAG: STRESSABBAU
DONNERSTAG: BEWEGUNG		Schlafen wie ein Manager
Die Flamingo-Strategie	130	142
Woche 4		146
MONTAG: BEWEGUNG		
Gesund rülpsen	148	FREITAG: ERNÄHRUNG
DIENSTAG: ERNÄHRUNG		Gesundheit im Glas
Chicorée im Joghurt	152	SAMSTAG: BEWEGUNG
MITTWOCH: ERNÄHRUNG		Der Sonnengruß
Heute geht's um nichts	156	SONNTAG: STRESSABBAU
DONNERSTAG: BEWEGUNG		Blitzentspannung
Drei-Sekunden-Kraft	160	172
Schlusswort		177
Quellen		178