

INHALT

9	Einleitung
13	Über die Autorin
15	INTERVALLFASTEN
16	Was ist Intervallfasten?
23	Warum Intervallfasten wichtig ist
32	Grundregeln
45	Der Plan – welche Variante ist für Sie umsetzbar?
52	Ernährungs-Stress-Dankbarkeits-Wünsche-Tagebuch
59	BEWUSSTSEIN
60	Wer bin ich und was will ich?
63	Immer diese Ausreden
67	Neustart zur Selbstfürsorge
71	Stress erkennen und reduzieren
83	ACHTSAM LEBEN
84	Glück und Gesundheit
85	Stoffwechsel
92	Unsere Selbsthilfemechanismen
101	Glückshormone
103	Wir müssen besser trinken
113	Stoffwechselkuren

127	BEWEGUNG & ENTSPANNUNG
128	Bewegt leben
135	Gewicht – Psyche – Immunsystem
141	HIT-Workout – 12 Übungen in 7 Minuten
147	Ideen für einen bewegten Alltag
150	Yoga
156	Besser schlafen und dankbar sein
161	Entspannungstechniken
165	GESUND ESSEN
166	Natürliche Ernährung
170	Den Stoffwechsel verstehen
184	Essen Sie sich glücklich, jung und gesund
192	Fast Food vs. Good Food
201	So koche ich
210	Rezepte
226	Was Sie sich noch Gutes tun können
232	Fazit
246	Workout-Videos
251	Danksagung
253	Quellen