

Inhalt

Betriebsanleitung	11
Einleitung	13
Atmen Sie um Ihr Leben!	18
Zwei Minuten für Ihre Gesundheit	19
Die Vermessung des Körpers	21
BMI (Body-Mass-Index)	22
Bauchumfang – die verschiedenen Fettsorten	23
Waist-To-Hip Ratio (WHR)	24
Körperfettmessung	26
Blutdruck	27
Ruhepuls	29
Grundumsatz	30
Die Bedeutung des Muskels	30
Körperliche Leistungsfähigkeit	30
Die erweiterte Meditation	34
Schlafmangel	34
Die 2-2-2-Meditation	35
Zucker und Kohlenhydrate	37
Glukose – der Wichtigste aller Zucker	37
Der Blutzuckerspiegel	38
GI und GL	44
Zuckerarten	47
Etikettenschwindel	53
Mein Ziel – die wichtigsten Etappen	54
Warum??	54
Genetik: Setpoint für das Gewicht?	56
Epigenetik: von Eltern und Großeltern	56
Darmflora	58
Stress	58
Fehlernährung	59
Bewegungsmangel	60
Wie wirkt der Dicke?	60
Wie wirkt die Dünne?	61
Das Problem der sich widersprechenden Ziele	65
Bedeutung beim Abnehmen	66
Kalorien	66

Körperliche Aktivität	66
Ego-Entwicklung	66
Die Reise	67
SMART-Ziele	68

Fett **71**

Fettsäuren	71
Machen Sie einen Ölwechsel!	77

Im Frühtau zu Berge ... **81**

Der Muskel	81
Bleib gesund	82

Abnehmen **84**

Abnehmen mit Sport	84
Schlank bleiben	85
Guat schaut aus	86
Vorher-Nachher-Bilder	86
Wie mit dem Sport starten?	87

Eiweiß **88**

Biologische Wertigkeit	89
------------------------	----

Was soll ich essen? **91**

Die Macht des Geistes **94**

Übungen	97
---------	----

Meine (Un)Zufriedenheit **101**

Unzufriedenheit	101
Zufriedenheit	103
Prägungen und Glaubenssätze	104
Das Gesamtbild	107
Die Transformation	109

Mein Stress, dein Stress, Stress ist immer da! **111**

Die Schnellen und die Toten	111
Stress und die Reaktion des Körpers	112
Dauerstress	115

Selbstanalyse **117**

Bewegung	117
Ernährung	119

Entspannung	121
Bestimmung des „Sollwertes“	122
Ideensammlung	123
Die Umsetzung	126
Die Fokussierung auf das Positive!	133
Die richtige Belohnung zur richtigen Zeit	135
Visionen	137
Zum Mond und retour, bitte!	137
Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen!	139
Was kommt nachher?	139
Der Jo-Jo-Effekt	140
Das Wasserglas	141
Die Rückschau	143
Der Brief	145
Die Vision	146
Der letzte Schliff	149
Von Musikern und Sportlern	152
Durchhalten, durchhalten, durchhalten!	154
Ego-Erschöpfung	155
Was tun, wenn es nicht klappt?	162
Versagen Diäten wirklich?	163
Fasten	163
Stoffwechselaktivierung	166
Friere dich schlank	168
Schwitze dich schlank	169
Abnehmen im Sitzen	173
Medikamente	177
Chirurgische Eingriffe	182
Magenbotox	187
Zum Schluss	189
Literatur	190
Abbildungsnachweis	192