

Dr. Stephen Carroll
Dr. Tony Smith (Hrsg.)

Body & Life

Gesund fürs Leben

Der neue praktische Ratgeber

Ernährung
Fitneß
Streßabbau
Krankheitsvorsorge

Mosaik Verlag

INHALT

KAPITEL

KAPITEL

1

2

WIE GESUND SIND SIE?

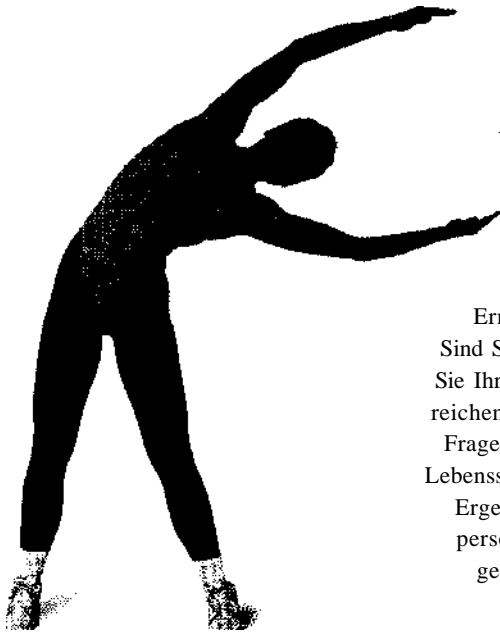
GESUNDE ERNÄHRUNG

8-21

22-83

Ernähren Sie sich gesund?
Sind Sie streßgeplagt? Trainieren
Sie Ihr Herz-Kreislauf-System aus-
reichend? Stellen Sie mit Hilfe von
Fragebogen fest, wie gesund Ihr
Lebensstil wirklich ist - anhand der
Ergebnisse entwickeln Sie Ihr
persönliches Programm einer
gesunden Lebensführung.

Nahrung ist der Kraftstoff des
Körpers. Sie liefert die für sein
Funktionieren nötige Energie und
die Nährstoffe. Lesen Sie, welche
Nahrungsmittel für Ihre Familie am
gesündesten sind und wie Sie bereits
mit einer Ernährungsumstellung Ihr
Risiko, Krebs oder eine Herz-
erkrankung zu entwickeln, senken
können.



KAPITEL

KAPITEL

FIT FÜRS LEBEN

STRESSBEWÄLTIGUNG

110-169

170-201

Bewegung kann Spaß machen. Sie
verbrennt zudem Kalorien und hilft,
im Alter gesund zu bleiben. Finden
Sie mit Hilfe eines Fitneßtests die
für Sie geeignetste Form der körper-
lichen Betätigung; gehen Sie dann
zur Praxis über: Erfahren Sie, wie
Sie alles aus einem Gehprogramm
herausholen, Sit-ups richtig aus-
führen und sich regelmäßige
Bewegung zur Gewohnheit machen
können.

Streß bereichert Ihr Leben, indem es
dieses aufregender macht. Ein Zuviel
davon jedoch kann Ihr psychisches
und körperliches Wohlbefin-
den beeinträchtigen. Lernen
Sie die Warnsignale von
übermäßigem Streß erken-
nen, und kontrollieren Sie
mit Hilfe von Massage, Ent-
spannungsübungen, Yoga und
Meditation die Belastungen in
Ihrem Leben.



KAPITEL

3

ACHTEN SIE AUF IHR GEWICHT

84-97

Achten Sie auf Ihr Gewicht? Gibt es Anlaß zur Sorge? Mit Hilfe leicht handzuhabender Tabellen können Sie Ihr Idealgewicht ermitteln. Stellen Sie fest, wie viele Kalorien Sie sich zuführen sollten, und lernen Sie gesunde Eßgewohnheiten kennen, die Ihr Gewicht unter Kontrolle halten helfen.

KAPITEL

4

ALKOHOL, RAUCHEN UND DROGENMISSBRAUCH

98-109

Die meisten wissen, daß Rauchen, zu viel Alkohol und Drogen der Gesundheit schaden - doch wissen sie auch, warum dies so ist? Erfahren Sie, wie Tabak, Alkohol und Drogen Ihren Körper beeinflussen und wie Sie mit Hilfe praktischer Tips schlechte Gewohnheiten ablegen können.

KAPITEL

7

DER GESUNDE KÖRPER

202-245

Der menschliche Körper ist ein wahres Wunderwerk, das eine Vielzahl komplexer Aufgaben erfüllen kann. Dieses Kapitel zeigt mittels anschaulicher Abbildungen, wie jeder Teil unseres Körpers funktioniert: vom Gehirn über den Verdauungstrakt bis hin zur Arbeit von Herz und Immunsystem.

KAPITEL

8

KONTROLL- UNTERSUCHUNGEN

246-281

Erfahren Sie, welche Symptome Sie Ihrem Arzt beschreiben sollten, was die Ergebnisse Ihrer Untersuchungs- tests bedeuten, und lernen Sie die Vorteile einer regelmäßigen Routine- untersuchung kennen. Sie erhalten Anleitungen zur Selbstuntersuchung bei Erkrankungen wie Haut- oder Brustkrebs und zur Erkennung von Herzerkrankungen.

GESUNDHEIT UND UMWELT 282-293

ERSTE HILFE 294-305

ERNÄHRUNG 306-307

SCHUTZIMPFUNGEN 308-309

GLOSSAR 310-313

REGISTER 314-320

