

Ulrich Pramann • Slatco Sterzenbach

365 Tage fit

Der Powerplaner für:

- Motivation
- Ernährung
- * Bewegung
- Entspannung

Inhalt

Der Weg zu mehr Lebensenergie.....	12
Das Prinzip Energiebilanz	14
Die vier Säulen für mehr Energie.....	16
Die erste Säule der Lebensenergie: Motivation.....	18
Die zweite Säule der Lebensenergie: Bewegung.....	19
Die dritte Säule der Lebensenergie: Ernährung.....	22
Die vierte Säule der Lebensenergie: Entspannung	27
Die Kraft der Gedanken.....	31
Die Etappen zum Erfolg.....	32
Eine Bestandsaufnahme machen.....	34
Sinnvoll planen.....	35
Widerstände überwinden.....	39
Der Spassfaktor.....	41
50 Schritte zu mehr Power.....	42
01. Werte: Was ist mir wirklich wichtig?.....	44
02. Ziele: Wo genau will ich hin?.....	46
03. Potenzial: Was kann ich gut?.....	48
04. Leistungsdiagnostik: Ein Check als solider Einstieg	50
05. Ausdauertraining: Die Basis für Fitness.....	52
06. Equipment: So wichtig sind Laufschuhe.....	54
07. Anlaufschwierigkeiten: So geht alles leichter.....	56
08. Herzfrequenz: Das Herz, der Personal Trainer.....	58
09. Energiezonen: So trainiere ich effektiv.....	60
10. Herzfrequenzmesser: Warum eine Pulsuhr lohnt.....	62
11. Trainingsprinzipien: So sehe ich Fortschritte.....	64

12. Trainingsprinzipien: So entstehen Fortschritte	65
13. Belastung: So wichtig ist Geduld	67
14. Trainingsprinzipien: So trainiere ich systematisch	68
15. Trainingsmethodik: So trainiere ich erfolgreich	70
16. Selbstmanagement: So organisiere ich sinnvoll	72
17. Einstellung: Neue Gewohnheiten finden	74
18. Positive Programmierung: Die Gedanken steuern	76
19. Selbstmotivation: So finde ich Unterstützung	78
20. Krafttraining: Die Power aus den Muskeln	80
21. Kraftübungen: Power in 15 Minuten	83
22. Training: Kriterien fürs Fitness-Studio	86
23. Richtig dehnen: Mehr Flexibilität gewinnen	88
24. Körpergefühl: Die Koordination verbessern	92
25. Equipment: Sinnvolle Anschaffungen	94
26. Abschalten: So vermeide ich Stress	96
27. Loslassen: So gewinne ich Gelassenheit	100
28. Schlaf: Die Quelle der Erholung	102
29. Schlaf: Vom Nutzen des Nickerchens	105
30. Spannkraft: Power durch Körperhaltung	106
31. Richtig atmen: Schnelle Energie aus der Lunge	108
32. Entspannung: Ruhe finden durch Meditation	110
33. Licht & Luft: Kraft aus der Natur	112
34. Body-Scan: Den Körper mobilisieren	114
35. Entspannung: Power durch Musik	116

36. Gesunde Ernährung: Essgewohnheiten verbessern.	118
37. Trinken: Flüssiger Treibstoff.	120
38. Kohlenhydrate: Die schnellen Energieträger.	123
39. Eiweiß: Der Baustoff des Lebens.	126
40. Gesunde Fette: Fett macht fit - oder fett	130
41. Vitamine: Ohne sie läuft nichts.	132
42. Mineralstoffe: Die Salze des Lebens.	136
43. Nahrungsergänzungsmittel.	140
44. Mentales Training: Die Kraft aus dem Kopf.	142
45. Ärger: Die verkannte Energie	144
46. Emotionen: Die Kraft der Farben.	146
47. Flow: Die Leichtigkeit des Seins	148
48. Humor: Lachen ist wirklich gesund.	150
49. Lebensenergie: Ein geglückter Tag.	152
50. Lebensplanung: Den Weg erfolgreich fortsetzen.	153
Anhang	154
Glossar.	156
Literatur.	170
Plan: Mein Essverhalten.	172
Plan: Mein Trinkprotokoll.	173
Plan: Meine Wochenplanung.	174
So nutzen Sie das Booklet	176