



Peter Konopka

Fit in der Lebensmitte

Das Gesundheitsprogramm
für Ihre Bestform

Econ

796.035

- 8 Vorwort
- 9 Einführung



Glücklich, gesund und fit in die »BESTEN JAHRE«

- 11 Was sind die »besten Jahre«?
- 12 Wie lange kann der Mensch leben?
- 13 Die mittlere Lebenserwartung
- 14 Das mögliche Höchstalter
- 14 Das biologische Alter
- 15 Das Wesen von Gesundheit und Fitneß
- 17 Die Zivilisation – das Umfeld, in dem wir leben
- 19 Die Hauptursachen der Zivilisationskrankheiten
- 26 Risikofaktoren und Zivilisationskrankheiten
- 36 Länger jung bleiben – durch Anti-Aging?
- 36 Die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern
- 37 Die geistige Fitneß steigern
- 38 Schäden durch freie Radikale verhindern
- 39 Das Immunsystem stärken
- 40 Die Verzuckerung der Zellmembranen vermeiden
- 40 Die Erbsubstanz vor Schäden bewahren
- 41 Die körpereigene Hormonbildung anregen
- 42 Der vernünftige Weg
- 43 Die vier Pfeiler der Gesundheit





BEWEGUNG – das natürliche Anti-Aging

- 45 Gesundheit und Fitneß beginnen im Kopf
- 45 Drei lahme Argumente gegen mehr Bewegung
- 46 Zehn Top-Gründe für mehr Bewegung
- 48 Die richtige geistige Einstellung
- 49 Natürliches Anti-Aging – durch Bewegung
- 50 Alterserscheinungen durch Bewegungsmangel
- 53 Jünger werden durch Bewegung
- 53 Fitneß und Lebensqualität
- 54 Die fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen
- 55 Ausdauer
- 61 Kraft
- 64 Schnelligkeit
- 65 Flexibilität (Gelenkigkeit)
- 66 Koordination (Technik)
- 68 Der Weg zur optimalen Bewegung
- 68 So finden Sie die richtige Sportart
- 73 So steuern Sie Ihr Training richtig
- 77 Der Zyklus der Überkompensation
- 78 Das »grüne« Rezept
- 78 So fängt man an
- 80 Gewicht abnehmen durch Bewegung
- 81 Die »Milchmädchenrechnung« ist falsch
- 82 Nutzen körperlicher Aktivität für die Gewichtsabnahme
- 84 Bewegung, Sport und freie Radikale
- 85 Die enzymatischen Schutzsysteme gegen freie Radikale
- 87 Die nicht-enzymatischen Schutzsysteme gegen freie Radikale
- 87 Körperliche Aktivität – frei von freien Radikalen
- 88 Leistungssport im Alter



ERNÄHRUNG: **Was Ihr Körper wirklich braucht**

- 91** Die Energiebilanz
- 92** Die Bilanz der Makronährstoffe
- 92** Kohlenhydrate
- 94** Der glykämische Index (GI)
- 98** Fette
- 102** Eiweiß
- 109** Die Bilanz der Mikronährstoffe
- 109** Vitamine
- 112** Sekundäre Pflanzenstoffe sind nicht sekundär
- 113** Mineralstoffe und Spurenelemente
- 119** Antioxidantien und Radikalfänger



- 126** Die Flüssigkeitsbilanz
- 127** Bewußt essen – gesund genießen
- 131** Schlank durch bewußte Ernährung
- 136** Das Märchen von den Wunderdiäten
- 137** Sie bestimmen Ihr Wunschgewicht und pflegen es intelligent
- 140** Bausteine für eine gesunde und individuelle Ernährung



INHALT

- 140 Ernährung für das Immunsystem – »Immunonutrition«
- 144 Mehr Lebenskraft durch gesunde Mittelmeerkost
- 145 Die »Polymeal«-Diät – Mit Fisch und Rotwein fünf Jahre länger leben
- 146 Das »Wunder von Campodimele«
- 148 Nahrungsergänzung
- 150 Natürliche Nahrungsergänzungen
- 152 Nahrungsergänzung für Sportler
- 152 Orthomolekulare Nahrungsergänzung
- 154 Der richtige Weg
- 155 Schlußwort
- 156 Literatur
- 157 Sachwortregister

