

Dr. David C. Gardner'
Dr. Grace Joely Beatty

Nie mehr müde sein!

Wieder frisch und vital durch
das 7-Tage-Energie-Programm
für Körper, Geist und Seele

Inhalt

I Das «Nie mehr müde»-Programm

1 Was dieses Buch für Sie tun kann	11
Erfolge des «Nie mehr müde»-Programms	12
Die vier Stützen eines energiereichen Lebens	15
Wie man mit dem 7-Tage-Programm beginnt	18
2 Ihr Lebensstil heute	19
Einschätzung der persönlichen Energie aufgrund der Lebensweise	21
Erkennen und Verändern von negativen Einstellungen	35
Erbanlagen, Umweltfaktoren und persönliche Lebensweise	36
Beeinflussung erblicher Belastung	39
Persönliche Liste von Veränderungen der Lebensweise	39
3 Warum viele Menschen dauermüde sind	41
Eine Definition für chronische Müdigkeit	42
Die körperlichen Ursachen für Müdigkeit	43
Die psychischen Gründe von chronischer Müdigkeit	51
4 Jeder Mensch ist ein «lebendes Energiesystem»	58
Du menschliche Energiesystem	58
Hochenergiephysik - jenseits von Einstein	59
Wie man ein Energiebewußtsein entwickelt	61
Sauerstoff - der Schlüssel zu mehr Energie	62
Schnelles Energietanken	64
5 Zu müde für Sex?	68
K; \ Zv müde für Sex: die körperlichen Ursachen	69
Zu müde für Sex: psychische Faktoren	73
Wfc Sie Ihre sexuelle Energie steigern können	75
\$ Ernährung, Liebe und Energie	77
läge amerikanische Liebesgeschichte, die traurig, aber wahr ist	77
& fffe Psychologie von Essen und Liebe	78
Wie man die gesunden Nahrungsmittel lieben lernt	79
!, Ernährung und Liebe haben viel miteinander zu tun	80

II Das «Nie mehr müde»-Ernährungsprogramm

7	Energiereiche Nahrung gegen Übergewicht und zu hohen Cholesterinspiegel	87
	Sind Sie an diesem Programm interessiert? 88	
	Die fünf Regeln der Ernährungsweise zur Energiesteigerung	88
8	Die Beziehung zwischen Fett und Energie	91
	Warum sollte man weniger fett essen? 91	
	Machen sie sich keine Gedanken um Kalorien! 92	
	Warum macht Fett so dick? 93	
	Welche Beziehung besteht zwischen Fett und Energie? 93	
	Das Jo-Jo-Syndrom 94	
	Warum es mit Schlankheitsdiäten nicht klappt 94	
	Körperliche Betätigung legt den Sollwert neu fest 95	
	Fett und Cholesterin 97	
	Woher stammt das Fett in Ihrer Ernährung? 99	
	Aus dem Leben gegriffen: ein Stück in zwei Akten 101	
	Zehn wichtige Informationen für die Umstellung auf eine fettarme Ernährungsweise 102	
9	Eiweiß und Energie: neue Erkenntnisse ersetzen alte falsche Vorstellungen	110
	Eiweißquellen und -bedarf 110	
	Fleisch ist keine gute Eiweißquelle 112	
	Noch ein Wort zum Cholesterin 113	
	Drei Gründe, warum man weniger Eiweiß essen sollte 114	
	Ein paar einfache Regeln 115	
	Gute Nachrichten: keine Müdigkeit am Nachmittag mehr! 116	
10	Energieaufbau in sieben Tagen	118
	Vorbereitungen auf das Energieprogramm 119	
	Intensitätsgrad 1: 7-Tage-Plan 121	
	Intensitätsgrad 2: 7-Tage-Plan 121	
	Intensitätsgrad 3: 7-Tage-Plan 122	
11	Nahrungsergänzungen zur Energiesteigerung	140
	Nahrungsergänzungen und Energie 140	
	Antistress-Vitamine 141	
	Antistress-Mineralien 159	
	Andere Nahrungsergänzungen zur Energiesteigerung 167	
12	Wie man energiearme Nahrungsmittel erkennen und vermeiden lernt	169
	Was Sie aus diesem Kapitel lernen können 170	
	Der «weiße Tod» 170	
	Andere Nahrungszusätze 182	
	Koffein 184	
	Wie man am besten auf dem laufenden bleibt 184	

13 Nie mehr müde: die Folge einer energiereichen Ernährungsweise	186
«Energiezeugnis»	186
Energiereiche tierische Nahrungsmittel	188
Energiereiche pflanzliche Nahrungsmittel	189

III Energieprogrammierung: drei mentale Methoden

14 Energie von innen	197
Schnelles Energie tanken: Selbstprogrammierung zur Energiesteigerung	199
Das «Ritual»	201
15 Tagträume zur Energiesteigerung:	
Nutzen Sie Ihre geistigen Kräfte gegen die Müdigkeit	202
Die Gedanken kommen zuerst	203
Die Vorstellungskraft für sich arbeiten lassen	203
Programmierung durch Vorstellungskraft	205
Elf Geheimtips für eine erfolgreiche Programmierung	208
Beispiele für Visualisierungsübungen	215
16 Neue Wege und alte Methoden im Kampf gegen die Müdigkeit	219
Totale Konzentration kann langfristige Energieverluste verhindern	220
Sechs einfache Methoden zur Erlangung der totalen Konzentration	221
Einige Tips für die Übungen zur totalen Konzentration	223
17 Die Kraft des Jetzt	226
Ein wenig Mühe macht sich sehr bezahlt	227
Zwei Methoden, Konzentration zu vertiefen	230
Beispiele für Konzentrationsübungen	231

IV Körperübungen zur Energiesteigerung

18 Energieaufbau heißt Sauerstoff verbrennen	237
Ausreden, warum man keine Körperübungen macht	237
Körperliche Bewegung, Sauerstoff und Energie	238
Das Herz-Kreislauf-Training	239
Die körperlichen Vorteile eines regelmäßigen Herz-Kreislauf-Trainings	241
Die psychischen Vorteile eines regelmäßigen Herz-Kreislauf-Trainings	242
19 Wie man mit den Übungen zur Energiesteigerung beginnt	245
Wie man seine energieproduzierende Herzschlagrate (EPHR) berechnet	245
Wie man seinen Puls mißt	246
Neun wichtige Schritte zu einem sinnvollen energieproduzierenden Übungsprogramm	247

20 Wirksame Übungen für Herz- und Kreislauffitneß	253
Der richtige Zeitpunkt ist wichtig	254
Ihr persönliches Gehprogramm zur Energiesteigerung	254
Schwimmen zur Energiesteigerung	259
Radfahren zur Energiesteigerung	263
Laufen/Joggen zur Energiesteigerung	267
Langlauf zur Energiesteigerung	272
Wie schnell? Wie weit?	272
21 Dehnen für maximale Energie	278
Energie, Gelenkigkeit und Sauerstoff	278
Yoga, ein über Jahrtausende bewährtes Programm, um gelenkig zu bleiben	279
Die Bedeutung der Geist-Körper-Verbindung	282
Elf Wege zum richtigen Dehnen	282
Bewegungen und Positionen zum Aufwärmen	285
Zwei wichtige Dehnpositionen für den ganzen Körper	294
Dehn- und Ziehübungen für die Beine	299
Kniende Positionen	302
20 Minuten tägliches Stretching	303
10 Minuten tägliches Stretching	304
22 Ein natürliches High durch richtiges Atmen	305
Fünf Gründe, warum kontrolliertes Atmen so wichtig ist	305
Sechs einfache Schritte, wie man tiefes Zwerchfellatmen lernt	307
Ihre Nase weiß Bescheid	308
Entspannung durch bewußtes Nasenatmen	308
 V Mehr Energie durch richtige Ernährung	
23 Fünf-Sterne-Rezepte für das 7-Tage-Programm	313
Frühstücksflocken, Müsli, Breie und ähnliche Frühstückskost	313
Zwischenmahlzeiten als schnelle Energiespender	314
Obst und Obstprodukte	315
Getränke	315
Die Einkaufsliste für das 7-Tage-Programm	316
Die Rezepte	319
Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben...	355
Literaturhinweise	356
Register	359