

1 ————— **BASICS** ————— 12

1.1	Die moderne Ernährung verstehen	13
1.2	Deinen persönlichen Bedarf berechnen	16
1.3	Makronährstoffe sinnvoll aufteilen	18
1.4	Kohlenhydrate und Zucker richtig einordnen	20
1.5	Proteine - der Baustein deines Körpers	23
1.6	Fette - wichtig für Hormone & Gesundheit	28
1.7	Mikronährstoffe - kleine Stoffe, große Wirkung	31
1.8	Wasser - die unterschätzte Basis	33



2 ————— **STOFFWECHSEL** ————— 38

2.1	Deinen Stoffwechsel verstehen	39
2.2	Was nachts im Stoffwechsel passiert	41
2.3	Worauf es bei der Mahlzeitenfrequenz ankommt	42
2.4	Lebensmittel mit höherem Energieverbrauch	43
2.5	Gibt es wirklich Stoffwechseltypen?	44
2.6	Darmgesundheit – dein zweites Gehirn	45
2.7	Ballaststoffe - die geheimen Abnehmhelfer	47
2.8	Die Rolle der Leber für deinen Stoffwechsel	50



3 — **GEWOHNHEITEN & MINDSET** — 58

3.1	Warum Routinen dein Leben verändern	59
3.2	Kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung - meine Basics	64
3.3	Neue Gewohnheiten dauerhaft etablieren	65
3.4	Rückschläge verstehen und zum Vorteil nutzen	76
3.5	Das Mindset für langfristigen Erfolg	79
3.6	Deine Glaubenssätze erkennen und verändern	81
3.7	Dankbarkeit als tägliche Energiequelle	84
3.8	Affirmation & Affirmation	87
3.9	Mehr Achtsamkeit im Alltag	89



4 — **EMOTIONALES & INTUITIVES ESSEN** — 96

4.1	Emotionales Essen erkennen und verstehen	98
4.2	Routinen für mehr Essbalance	101
4.3	Intuitives Essen neu lernen	103
4.4	Heißhunger verstehen und auflösen	104
4.5	Was dein Körper dir wirklich sagen will	107
4.6	Strategien gegen Heißhungerattacken	108



5 — **STRESSMANAGEMENT & SCHLAF** — 112

5.1	Wie Stress deinen Körper beeinflusst	114
5.2	Breathwork – einfache Atemtechnik	118
5.3	Zeitmanagement - für weniger Druck und mehr Entlastung	119
5.4	Warum Schlaf über deine Gesundheit entscheidet	121



6 ————— **SPORT & BEWEGUNG** ————— 128

6.1	Wie sich unser Lebensstil verändert hat	130
6.2	Ausdauer vs. Krafttraining	131
6.3	Muskellängentraining für die Beweglichkeit	134
6.4	Motivation vs. Disziplin	136
6.5	Typische Ausreden überwinden	138
6.6	Körperliche Fitness im Alter "Longevity"	139



7 ————— **EINKAUFSCOACHING** ————— 142

7.1	Wie Supermärkte dein Verhalten steuern	144
7.2	Clever einkaufen statt spontan entscheiden	146
7.3	Inhaltsstoffe & Zuckerfallen erkennen	148
7.4	Mahlzeitenplanung leicht gemacht (Meal-Prep)	149
7.5	Deine Blocken und dein Weg daraus	152



8 — **LEBENSSTIL & LANGFRISTIGER ERFOLG** — 158

8.1	Worauf es langfristig ankommt	160
8.2	Balance finden - auch ohne Motivation	162
8.3	Inspirationen für deinen Alltag	163
8.4	Schlusswort	165