

Inhalt

EINFÜHRUNG

- **Energie durch Body-Coaching** 8
 - Vitalität erhöht die Lebensqualität 9
 - Wie steht es um Ihre Vitalität? 13
 - Konkrete Ziele, damit Ihre Träume wahr werden 16
- **Mehr Vitalität durch Body-Coaching** 18
 - Der richtige Weg zum Traumkörper 18

COACH 1 – DARM-TUNING

- **Die Body-Zentrale Darm** 22
 - Bis in die Haarspitzen 22
 - Ein Umschlagplatz der Superlative 23
 - Die richtige Darmpflege 28
 - Nährstoffe für einen starken Darm 28
 - Aufbau des Immunsystems nach Antibiotika-Kuren 31
- **Perfektes Body-Coaching – Fitness nach Maß** 34
 - Zu viel des Guten? 35
 - Walken fürs Immunsystem 35
- **Unser Immunsystem** 38
 - Der Darm – der beste Immunabwehrspieler 38
 - So tunen Sie Ihr Immunsystem 42
 - Die Regeneration des Darms 46
 - Natürliche Entzündungshemmer 47

COACH 2 – STOFFWECHSEL-TUNING

- **Stoffwechsel – der Schlüssel zur Traumfigur** 52
- **Machen Sie sich mobil!** 56
 - Fettstoffwechseltraining 57
 - Hier geht's ums Ganze 58
- **Nährstoffe tunen effektiv den Stoffwechsel** 59
 - „Komplett-Dünge-Kapseln“ für den Stoffwechsel? 59
 - Vitamin B aktiviert den Stoffwechsel 62
 - Magnesium zündet 63
 - Kalzium – der oft verkannte Fettkiller 66
 - Zink bringt die Hormone in Schwung 67
 - Mit Selen den Grundumsatz erhöhen 69
 - Chrom bringt Energie 70
 - Setzen Sie den Bor-Joker 72
 - Wildkräuter und Gewürze 74
 - Tee, Kaffee und Zigaretten 75

COACH 3 – BINDEGEWEBS-TUNING

- **Das Bindegewebe hält zusammen, was zusammengehört** 78
 - Bewegung für den Rücken 79
- **Gezielte Nahrungsergänzung wirkt Wunder** 80
 - Kieselsäure – der Chef im Netzwerk 80
 - Essen Sie Ihr Bindegewebe straff! 87
 - Bewegung – unverzichtbar für starkes Bindegewebe 90
 - Elastase – das zerstörerische Enzym 91

COACH 4 – ERNÄHRUNGS-TUNING

- **Esskultur für mehr Genuss** 96
 - Das Wie macht den Unterschied 96
 - Feste Essenszeiten – Pro und Kontra 97
 - Essgewohnheiten – eine Frage der Selbstdisziplin 99
- **Mehr Energie – die richtige Wahl treffen** 103
 - Die Kraft der Kohlenhydrate nutzen 103
 - Planen Sie Ihre Mahlzeiten! 104
 - Höhere Kapazität für Auf- und Umbau 105
 - Mehr Vitalität – Eisen sorgt für Sauerstoff 107
 - Keimlinge, die potenzierte Kraft des Getreides 111
- **Fette – Klasse statt Masse** 115
 - Lernen Sie zwischen Fetten zu unterscheiden 115
- **Trinken – alles eine Frage der Gewohnheit** 119
 - Auf die Auswahl kommt es an 120
 - Zählen koffeinhaltige Getränke zur Trinkmenge? 121
 - So schaffen Sie spielend 3 Liter 123

COACH 5 – MOTIVATIONS-TUNING

- **Alexander Herr: „Einmal mehr aufstehen als hinfallen!“** 126
- **Glaube versetzt Berge** 127
- **So motivieren Sie sich!** 129

ANHANG

- **Mein Body-Coach-Programm für mehr Vitalität** 140
- **Die 4-Wochen-Body-Coach-Programme** 152
- **Literaturverzeichnis** 172
- **Vitalitätsempfehlungen** 172
- **Bezugsquellen** 173
- **Stichwortverzeichnis** 173