
Inhalt

Vorwort	7
Wie Herzinfarktgefährdet sind Sie?	9
Wie gefährdet ist die Berufsgruppe der Manager?	11
Zivilisationskrankheiten und Herzinfarkt	15
Sport – die wichtigste Voraussetzung für ein gesundes Leben	35
<i>Test</i>	36
Training – eine Herausforderung für den Körper	38
Sport als Medikament	51
Welche Sportarten eignen sich für den Manager?	57
Allgemeine Verhaltensregeln beim Ausdauersport	65
Leistungstraining	81
Ernährung – so wichtig wie das tägliche Brot	89
<i>Test</i>	90
Unsere tägliche Ernährung – zuviel, zu süß und zu fett	92
Das Idealgewicht – wirklich so ideal?	101
Übergewicht: Der Organismus verzeiht nichts	104
Cholesterinarme Ernährung – wie geht das?	107
Machen Diäten dick oder dünn?	114
Tips und Tricks für die tägliche Ernährung	120
Streß – die Krankheit unseres Jahrhunderts?	129
<i>Test</i>	130
Was ist eigentlich Streß?	132
Mit Streß kann jeder fertig werden	143
Übungen	157
Das SKOLA-Team empfiehlt	191
Das SKOLA-Team	193
Stimmen zur SKOLA-Methode	197
Literatur	203
Register	205