

Die Formel Froböse: Ihre Formel für mehr Wohlbefinden 13

Wie alles begann: die Ursprünge	14
Orientierung im Dschungel der Tipps und Ratschläge	14
Epigenetik: So beeinflussen wir unsere Gene	17
Das Timing zählt: im Biorhythmus leben	18
Die drei Säulen der Formel Froböse	22
Säule 1 – Bewegung: Viel besser als jedes Medikament!	25
So wirkt Bewegung	26
Mit körperlicher Aktivität Krankheiten heilen	29
Länger leben dank Bewegung und Sport	30
Bewegung: für Kinder ein absolutes Muss	31
Säule 2 – Ernährung: die Basis für Vitalität	33
Essen: mehr als nur Genuss	34
Fettzellen – lange stark unterschätzt!	36
Ernährung: mehr als nur Energieaufnahme	40
Du wirst, was du trinkst	41
Säule 3 – Regeneration: mehr Power durch Pausen	43
Ungenügende Regeneration: die Anzeichen	45
Runterkommen: Klappt nicht automatisch	46
Lebensqualität und Wohlbefinden	47
Salutogenese: Damit bleiben Sie gesund und vital	49
Ihre Perspektive zählt	52
Machen Sie die Formel Froböse zu Ihrer Lebensformel!	55
Test: Wie gut ist Ihre Lebensqualität?	56

säule 1 Bewegung:	
Ready, steady, go!	59
Körperlich aktiv im Alltag	60
Make your day harder	61
Denken Sie langfristig	62
Jede Minute hilft	62
Treppensteigen: Stufe für Stufe fitter	63
3000 Schritte mehr	65
Müde? Dann erst recht aktiv werden!	67
Besser spät als nie: Bewegung in jedem Alter	68
Sitzen: Weniger ist besser	69
Sport und Training	71
Hormesis: Sport als Impfung	71
Der passende Sport für Sie	72
Sport für Kinder: mit Spaß animieren	74
Sport und Training: Die richtige Ausführung zählt	75
Ausdauer: Basis der Leistung	80
Leistungswerte im Vergleich: Radprofi und Durchschnittsbürger	82
Muskeln: die Apotheke des Körpers	84
Was passiert beim Altern?	88
Morgens oder abends trainieren?	92
Beweglichkeit: zu oft vernachlässigt	93
Muskeltraining ganz praktisch: Übungen	93
Dehnen: Ein Pflichtfach!	114
Dehnen ganz praktisch: Übungen	116
Mehr Aufmerksamkeit für die Faszien	128
Schmerzen in den Faszien	128
Verklebungen vorbeugen und lösen	129

säule 2 Ernährung: Setzen Sie auf gesunden Genuss 131

Essen mit Freude	132
Geschmack: ein sinnliches Erlebnis	132
Genuss und Erfahrung: was der Bauer nicht kennt	134
Auf den Körper hören, mit Intuition essen	135
Real Food: köstlich und gesund	138
Nutrigenetik: Alles eine Frage der Gene?	141
Essen Sie nur, was Ihnen guttut	143
Eiweiß: Baustoff für Muskeln, Zellen & Co.	143
Die besten Eiweißlieferanten	145
Eiweiß-Drinks für die Regeneration nach dem Sport	149
Kohlenhydrate: die wichtigste Energiequelle	150
Fette: vielseitig und unverzichtbar	155
Ohne Vitalstoffe geht nichts	157
Superfoods: Was ist dran?	161
Essen im Biorhythmus	162
Wie viel brauchen wir wovon?	166
Gute Verdauung: So kommen die Nährstoffe in die Zellen	169
Flüssigkeit: hochwichtig, aber oft unterschätzt	175
So viel sollten Sie trinken	175
Zu wenig Flüssigkeit: die gefährlichen Folgen	176
Im Biorhythmus trinken	177
Trinken bei Sport und körperlicher Belastung	178
Mineral- oder Leitungswasser?	180
Kaffee: kein Problem	182
Limo, Brause, Saft & Co.: unterschätzte Zuckerbomben	183
Alkohol: In Maßen oder besser gar nicht?	184

säule 3 Regeneration: Laden Sie Ihren Akku auf	187
Ohne Schlaf kein Leben	189
Was im Schlaf geschieht	189
So kommen Sie gut in den Schlaf	190
Schlaffreundlich essen und trinken	193
Ein Mittagsschläfchen in Ehren	195
Licht für die Gesundheit	196
Gesunde Zellen leben länger	197
Autophagie: die geheimnisvolle Kraft der Zellregeneration	198
Für langlebige, fitte Zellen: die Autophagie unterstützen	199
Schönheit von innen: Regeneration am Beispiel der Haut	202
Keine Anspannung ohne Entspannung, keine Leistung ohne Pause	205
Machen Sie sich keinen Stress mit dem Stress	206
Cool-down: Stressbewältigung und Erholung	209
Sorgen Sie für Kontraste	210
Meditation: Ausdauertraining für den Geist	210
Progressive Muskelentspannung	211
Herzensangelegenheiten: mit Familie, Freunden und Hobbys runterkommen	214
Erholung in Freizeit und Urlaub: mehr als Regeneration	216
Anhang	218
Dank	218
Literatur	218
Verzeichnis der Übungen	220
Register	220
Impressum	224
Bildnachweis	224