

Hallo und herzlich willkommen!	6
1. Wie fit bist du?	8
Kleiner Fitness-Check	10
Drei Dinge braucht der Mensch	14
Jeder kriegt sein Fett weg!	16
2. Fit durch Bewegung	20
Sport bewirkt wahre Wunder	22
Vom „Schlaffi“ zum „Running Man“	25
Diese Sportarten machen dich fit	29
So trainierst du richtig	32
3. Fit durch gesunde Ernährung	34
Mehr Energie durch Powerstoffe	36
Tipps zum richtigen Essen und Trinken	40
Intelligenz kannst du essen	44

4. Fit mit Mentaltechniken	48
Die Kraft der inneren Bilder	50
Die Leichtigkeit des Seins	53
Den mentalen Rückenwind nutzen	55
Die zehn ultimativen Power-Tipps	58
Empfehlenswerte Bücher	61
Stichwortregister	62

