

Jürgen Hingsen • Petra Schreiber-Benoit

Voll in Form fürs Management

Fit und gesund im Business

ECON

Inhalt

I	Der Führerschein fürs Leben7
[Was bedeutet Gesundheit?9
[
\	Geist11
i	1. Ernährung12
[Unsere Zivilisationskost13
	Gesundheitliche Folgen der Zivilisationskost17
[Orientierungshilfen24
	Ernährung leicht gemacht42
	Kalorienverbrauch bei verschiedenen Sportarten66
•	Energie- und Nährstoffgehalt	
•	ausgewählter Lebensmittel67
	2. Die Rückenschule für Berufstätige.71
	Grundlagen der Rückenschule.71
	Rückenbewußtes Verhalten im Alltag.84
	Aufbau eines harmonischen Muskelkorsetts	
	durch Spezial-Gymnastik93
*	Voll in Form im Alltag-10 Übungen zum Erfolg94
	Körper.103
	1. Ausdauertraining.107
.	Was bedeutet überhaupt Ausdauer?107
	Trainingsmethoden zur Ausdauererschulung.110
	Walking.117
	Schwimmen.117
	Radfahren.119

Krafttraining	.120
Sequenztraining	.120
Das »StairMaster 20-minute-workout«-Konzept	.124
Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht	.128
Zehn Übungen zur Kräftigung Ihrer Körpermuskulatur	.129
Kräftigungsübungen mit dem Flexaband	.141
Stretching (Dehnen)	.149
Muskuläre Dysbalancen	.149
Das kleine Stretching-Programm für Anfänger	.154
Zehn Dehnübungen für eine entspannte und flexible Muskulatur	.156
Das kleine Verletzungs-Abc des Ex-Weltklassezehnkämpfers Jürgen Hingsen	.170

Seele173

1. Streß	.174
WasistStreß?	.174
Mögliche Gesundheitsschäden als Ursache von Streß	.176
2. Streßmanagement	.178
Entspannung	.178
Die Grundsätze progressiver Muskelentspannung	.180
Atmung	.184
Streßbewältigungsstrategien	.185
3. Umgang mit Niederlagen	.188
Schlußempfehlung	.189
Ausarbeitung eines 4-Tage-Plans	.191
Das Voll-in-Form-Quiz	.196
Die Ergebnisse des Voll-in-Form-Quiz	.202
Literatur	.203
Danksagung	.205