

Jutta Preisinger

Workout für Vielbeschäftigte



796.4/11

Inhalt



1

Workout für Vielbeschäftigte

5

Fünffach fit – das erwartet Sie	6
Das Besondere an diesem Buch	9
Durchstarten, dranbleiben, ankommen – jetzt geht's los!	11
Ziele setzen und Gewohnheiten entstehen lassen	14

2

Krafttraining – das hält Sie in Form

18

Fitness ganz »nebenbei«	20
Übungen am Arbeitsplatz	26

3

Ausdauertraining – das »bewegt« Sie

39

Kurzstreckentraining	41
----------------------	----

4

Dehn- und Bewegungsübungen - alles im Lot

44

Beweglichkeit ganz nebenbei	45
Übungen am Arbeitsplatz	46

Inhalt



5

Entspannung – mehr Gelassenheit im Alltag

69

Entspannungstechniken – das große 1 x 1 der Gelassenheit

70

»Entspannungs-Quickies« – die Kunst der kleinen Auszeit

76

Stressprävention – kleine Veränderungen, große Wirkung

84

6

Motivations-Affirmationen – die Kraft der Gedanken

91

Beispiele für positive Affirmationen

94

7

Ernährung – Du bist, was du isst

95

Berechnung des individuellen Energiebedarfs

96

Richtig essen, gesünder leben – verbreitete Irrtümer

100

Das tut mir gut!

104

Punkte sammeln

109

... zu guter Letzt!

111

Es ist nicht genug zu wissen – man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen – man muss auch tun.

Johann Wolfgang von Goethe