

Tom Rath

Eat, Move, Sleep

Was uns wirklich gesund macht

Aus dem Amerikanischen von
Jochen Lehner

GOLDMANN

Inhalt

Einleitung	13
Der persönliche Hintergrund 14 • Kleine Veränderungen sind entscheidend 17 • In dreißig Tagen zu einer besseren Lebensform 20 • Ernährung, Bewegung, Schlaf: Das Zusammenspiel ist entscheidend 21	
1 Die Grundlagen	23
Nie wieder Modediäten 23 • Entscheiden Sie sich gegen das Nichtstun 26 • Wer länger schläft, schafft mehr 29	
2 Kleine Veränderungen	32
Jeder Bissen ist am Ende ein Gewinn oder Verlust 32 • Sitzzeiten verkürzen 34 • Der Tag steht und fällt mit dem Schlaf 35	
3 Qualität geht vor	38
Wichtiger als Kalorien 38 • Heimisches »Product-Placement« 40 • Schneller arbeiten im Gehen 41	

4 Den Kreislauf durchbrechen	45
Zucker als Nachfolger des Nikotins 45 • Zucker- ersatz: so schlimm wie Zucker 48 • Pausen vom Sitzen 49	
5 Gesund bleiben	52
Lebendige Nahrungsmittel erkennen 52 • Schlaf, der beste Schutz vor Erkältungen 53 • Im Bett geht Qualität vor Quantität 55	
6 Was zählt	58
Neue Gene? 58 • Ein Schrittzähler für mehr Bewegung 59 • 10 000 Schritte am Tag 62	
7 Entwertete Nahrung	64
Weniger Junkfood 64 • Verführung am Familientisch 66 • Den Kalorienbrenner in Schwung bringen 68	
8 Der richtige Zeitpunkt	71
Ein leerer Bauch macht unvorsichtig 71 • Die Zwanzig-Minuten-Regel für Mahlzeiten 73 • Bewegung am Morgen – gute Stimmung für den ganzen Tag 75	
9 Nützliche Tricks	78
Gruppenverhalten und Ankereffekt 78 • Seitenwech- sel: gut für die Wirbelsäule 80 • Licht: die richtige Dosierung zu allen Tageszeiten 81	

10 Die richtige Wahl	85
Eiweiß, aber aus der richtigen Quelle 85 • Auch für Freunde kein Junkfood 88 • Sich zu mehr Bewegung motivieren 89	
11 Arbeit	92
Sportlich schaffen 92 • Zum Essen unbedingt eine Pause einlegen 95 • Schlafmangel – gefährlich und teuer 96	
12 Ungesundes weglassen	99
Junkfood gehört in den Müll! 99 • Niemals nötigen! 100 • Finger weg von der Schlummertaste! 102	
13 Märchen nicht mehr glauben	105
Gesundes Brot? 105 • Fleisch mit Pommes – ein sicheres Rezept für Übergewicht 107 • Coole Nacht 109	
14 Daheim	111
Kleinere Teller, weniger Bauchumfang 111 • Bewegung fängt zu Hause an 113 • Schlaf – kostbare Familientradition 114	
15 Weiterkommen	117
Nicht nach dem Köder schnappen 117 • Wichtig: einfach anfangen mit dem Training 119 • Wenn der Kopf fit sein muss 121	

16 Energie	123
Vorsicht, »Fettkater«! 123 • Führen Sie Ihr Gehirn spazieren 126 • Sport, das bessere Schlafmittel 128	
17 Erwartungen	131
Diskreditieren Sie unbekömmliches Essen 131 • »Bio« heißt noch längst nicht »gesund« 134 • Ziele formulieren, und zwar öffentlich 136	
18 Gute Nächte	138
Morgens wie ein König, abends wie ein Bettler 138 • Fernsehen kann das Leben verkürzen 140 • Die letzte Stunde des Tages als Freiraum 142	
19 Irrtümer	145
Obst – nur frisch wirklich gut 145 • Etikettenschwindel 147 • Nächtliche Störgeräusche übertönen 149	
20 Alltägliches	152
Stark Erhitztes meiden 152 • Pendelzeiten reduzieren 154 • Ausschlafen – nicht immer gesund 157	
21 Einfache Schritte	160
Leichtverderbliches ist bekömmlicher 160 • Bewegung – besser nicht mit dem Smartphone in der Hand 162 • Stress gezielt ausschalten 163	
22 Gut aussehen	167
Tomaten und Hautfarbe 167 • Mit jedem Schritt jünger aussehen 168 • Der Schönheitsschlaf 170	

23 Noch mehr Schwung	173
Das Gesunde zuerst essen 173 • High beim Laufen 175 • Schlaf als Stresstherapie 176	
24 Erinnerungshilfen	179
Nur eine Handvoll 179 • Fünf Minuten an die Luft 181 • Antreiber engagieren 182	
25 Vorbeugung	186
Anti-Krebs-Ernährung 186 • Sich selbst Bewegung verordnen 188 • Zwei Zahlen, die Sie kennen sollten 190	
26 Täglich neu entscheiden	193
Entschlossen einkaufen 193 • Training klärt Geist und Körper 195 • Darüber schlafen 196	
27 Neue Gewohnheiten	198
Mehr Obst statt Süßwaren 198 • Mit Augenmaß naschen 201 • Bewegung wirkt noch besser, wenn der Nutzen bewusst ist 203	
28 Neue Trends	206
Jeden Tag grünes Gemüse 206 • Zuckerwässer sind out 208 • Zu enge Kleidung ist nicht nur unbequem 211	
29 Ideen fürs Leben	214
Risiken mit gesunder Ernährung begegnen 214 • Abnehmen verbessert den Schlaf 217 • Acht Stunden 218	

30 Auf den Punkt gebracht	220
Jede Mahlzeit zählt 220 • In Bewegung kommen 222 • Guter Schlaf – die beste Zukunftsinvestition 224	
Ausklang	227
Strategieplan für die ersten dreißig Tage	229
Dank	241
Quellen	245