

INHALTSVERZEICHNIS

So gelingt Gesundheit im Alltag	9
Wie du diesen Ratgeber am besten nutzt	11
Die 100 schnellsten Gesundheitstipps der Welt	15
Tipp 1: Trinke morgens Wasser	16
Tipp 2: Schreib dir selbst Liebesbotschaften	18
Tipp 3: Iss langsam und kaue ausgiebig	20
Tipp 4: Praktiziere das Yoga des Schlafs	22
Tipp 5: Steh alle 45 Minuten auf	24
Tipp 6: Atme dich mit Box Breathing frei	26
Tipp 7: Mach dir einen Leberwickel	28
Tipp 8: Geh auf Reisen	30
Tipp 9: Sing deine Lieblingslieder	32
Tipp 10: Schütze dich vor blauem Licht	34
Tipp 11: Benutze täglich Zahnseide	36
Tipp 12: Genieße den Genuss	38
Tipp 13: Treibe morgens Sport	40
Tipp 14: Schaff dir einen Platz zum Wohlfühlen	42
Tipp 15: Versteck deine Süßigkeiten	44
Tipp 16: Visualisiere deine Träume	46
Tipp 17: Nimm die Treppe	48
Tipp 18: Sag Keimen und Bakterien den Kampf an	50
Tipp 19: Trinke grünen Tee	52
Tipp 20: Bring Bewegung an den Schreibtisch	54
Tipp 21: Schlafe ausreichend	56
Tipp 22: Sei aktiv beim Sitzen	58
Tipp 23: Nutze deine TV-Zeit effektiv	60

Tipp 24: Setze Glückshormone frei	62
Tipp 25: Mach mal Pause vom Essen	64
Tipp 26: Praktiziere Gesichtsyoga	66
Tipp 27: Leg die Beine hoch	68
Tipp 28: Gönn dir Kneippanwendungen	70
Tipp 29: Iss mehr Ballaststoffe	72
Tipp 30: Bearbeite deine Fußreflexzonen	74
Tipp 31: Steh früh auf	76
Tipp 32: Halte deine Füße warm	78
Tipp 33: Sag öfter mal Nein	80
Tipp 34: Fahr deinen Fettkonsum runter	84
Tipp 35: Kümmere dich um deine Faszien	86
Tipp 36: Nutze den Alpha-Zustand	88
Tipp 37: Miss deinen Blutzuckerspiegel	90
Tipp 38: Sei aktiv beim Stehen	92
Tipp 39: Nutze ein Seitenschläferkissen	94
Tipp 40: Unterschreib einen Vertrag mit dir selbst	96
Tipp 41: Ernähre dich mediterran	98
Tipp 42: Übe den Sonnengruß	100
Tipp 43: Nutze Microhabits für dich	102
Tipp 44: Halte dich warm	104
Tipp 45: Trainiere wie die Astronauten	106
Tipp 46: Lächle dich selbst an	108
Tipp 47: Iss ausreichend Eiweiß	110
Tipp 48: Lass dich einfach mal hängen	112
Tipp 49: Trainiere im Tabata-Stil	114
Tipp 50: Gönn dir Power Naps	116
Tipp 51: Bau dir einen Thron	118
Tipp 52: Iss Quinoa	120
Tipp 53: Trinke zuckerfreie Getränke	122
Tipp 54: Verwende Rotlicht	124
Tipp 55: Teile dein Bett	126

Tipp 56: Geh rückwärts	128
Tipp 57: Fülle dein Tiefkühlfach	130
Tipp 58: Gönn dir einen Schenkelguss mit kaltem Wasser	132
Tipp 59: Iss nur, wenn du Hunger hast	134
Tipp 60: Lass fünf mal gerade sein	136
Tipp 61: Senke deinen Stresspegel	138
Tipp 62: Wasch dir deine Hände	142
Tipp 63: Bring morgens deinen Kreislauf in Schwung	144
Tipp 64: Sei im Hier und Jetzt	146
Tipp 65: Iss fermentierte Lebensmittel	148
Tipp 66: Genieße ein Meersalzbad	150
Tipp 67: Übe dich in Dankbarkeit	152
Tipp 68: Genieße goldene Milch	154
Tipp 69: Trinke lauwarmes Wasser vor dem Essen	156
Tipp 70: Sammle Glückssteinchen	158
Tipp 71: Integriere Apfelessig in deine Ernährung	160
Tipp 72: Ziehe Öl	162
Tipp 73: Umarme deine Mitmenschen	164
Tipp 74: Bürste deinen Körper	166
Tipp 75: Verzichte auf freien Zucker	168
Tipp 76: Trinke Ingwer-Zitronen-Wasser	170
Tipp 77: Nutze die Hausarbeit für Sport	172
Tipp 78: Aktiviere deinen Vagusnerv	174
Tipp 79: Putz die Zähne nach dem Essen	176
Tipp 80: Spring auf dem Trampolin	178
Tipp 81: Stell dich auf den Kopf	180
Tipp 82: Trinke Kaffee	182
Tipp 83: Reg deinen Lymphfluss an	184
Tipp 84: Lüfte regelmäßig	186
Tipp 85: Geh jeden Tag mindestens 7500 Schritte	188
Tipp 86: Nutze die Kraft der Kurkuma	190
Tipp 87: Stell deine Uhr zehn Minuten vor	192

Tipp 88: Tobe mit deinen Kindern	194
Tipp 89: Iss mehr Schokolade	196
Tipp 90: Stell Zimmerpflanzen auf	198
Tipp 91: Genieße die Sonne in Maßen	200
Tipp 92: Trinke grüne Smoothies	202
Tipp 93: Such Kontakt zur Erde	204
Tipp 94: Tue jeden Tag Gutes	206
Tipp 95: Bereite dein Essen vor	208
Tipp 96: Massier dir deine Hände	210
Tipp 97: Atme richtig	212
Tipp 98: Umgib dich bewusst mit Naturgeräuschen	214
Tipp 99: Führe eine To-do-Liste	216
Tipp 100: Pflege deine Freundschaften	218
 Schlusswort	 221
 Anmerkungen	 225
 Über die Autorinnen	 239