

Hans Janotta

Der Lack is' ab.

Trotzdem bin ich fit, beweglich und gesund!

Unter uns, von Kerl zu Kerl.

die-PUBLIKATIONSwerkstatt.com



1. Vorwort, obwohl ich Vorworte hasse.....	4
--	---

Der Lack is´ ab!

2. Wenn sich die ersten Zipperlein einstellen.....	5
3. Rücken, Knochen, Gelenke, Diabetes, und andere Störenfriede.....	6
4. Was Du jetzt auf keinen Fall tun solltest!.....	7
5. Was ich getan habe.....	8
6. Deine Wünsche, Ziele und Träume.....	9

Mindsetting.

7. Deine grundsätzliche Einstellung zum Leben.....	10
8. Die Gesellschaft – dein Freund oder dein Feind?.....	11
9. Meine Verantwortung für mich.....	12
10. Wertesystem und Mindsetting.....	13
11. Entscheidungen treffen.....	14

Ernährung.

12. Übergewicht, Gemütlichkeit, die Dich tötet.....	15
13. Fertiggerichte in Plastik, die übelste Falle unserer Ernährung.....	16
14. Kantine, Mensa, Imbissbude, Raststätte, und andere Monster.....	17
15. Medikamente, nötig oder Profitgier der Konzerne?.....	18
16. Ich habe keine Zeit zum Kochen.....	19
17. Du brauchst keine Zeit; Du brauchst Lust!.....	20
18. Nahrungsergänzung, sinnvoll oder sinnlos?.....	21
19. Das tue ich jeden Tag.....	22

Bewegung.

20. Ich habe keine Zeit, mich im Sport-Studio zu foltern.....	23
21. Die Welt ist voller Sportgeräte.....	24
22. Gesund und vital im Betrieb.....	25
23. Bewegung wollen und organisieren.....	26

Den Lack wieder zum Glänzen bringen.

24. Meine Einstellung zu mir und meiner Gesundheit.....	27
25. Jeden Tag einmal frisch kochen.....	28
26. Jeden Tag viele kleine Bewegungen.....	29
27. Trinken und sonst nix!.....	30
28. Unterstützung unter Gleichgesinnten.....	31
29. Vorbereiten eines persönlichen Gesprächs.....	32