

MIT BIOHACKING ZUM *OPTIMISIERTEN LEBEN*

WIE SIE SCHRITT FÜR SCHRITT IHRE
LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM ALLTAG STEIGERN
UND IHRE ZIELE ERREICHEN



PHILLIP MEITNER

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was bedeutet „Biohacking“?

Selbstevaluation & -optimierung

Vorbereitung

Strategien

Praktische Hilfen zur Umsetzung für Einsteiger und Neugierige

Rezepte

Paleo-Pfannkuchen

Paleo-Bowl

Ananasburger

Guacamole

Shakshuka

Hummus

Bulletproof Coffee

HIIT-Übungen

Squats mit Strecksprung

Kniebeugen mit Kick

Hoher Sprung aus dem Stand

Sit-ups mit Gewicht

Meditationsübungen

Übung: Nasenatmung

Übung: Mantra-Meditation

Übung: Meditation im Gehen
Übung: Die Suche nach Stille
Übung: Sinnerlebnis

Fazit

Buchempfehlungen

Das erwartet Sie in diesem Buch

Wir leben heute in einer Zeit, in der Tempo, beruflicher und gesellschaftlicher Druck, Stress, Digitalisierung und Reizüberflutung Teile des Alltags der meisten Menschen geworden sind. Das Ergebnis ist, dass wir dies als ganz natürlichen Teil unseres Lebens akzeptieren und verlernt haben, bewusst auf unseren Körper zu hören. Eindeutige Signale, wie beispielsweise Müdigkeit, Schmerzen und Antriebslosigkeit werden verdrängt. Wir nehmen uns nicht mehr die Zeit, uns um uns selbst zu kümmern und uns zu fragen, was uns guttut und wie wir unser Leben und unseren Alltag bestmöglich gestalten können. Dementsprechend läuft unser Körper nicht auf Hochtouren, wenn es sich auch so anfühlen mag. Wir verlangen unserem Körper und unserem Geist das Maximum ab, ohne ihnen etwas zurückzugeben. Das kann der Körper nur bis zu einem bestimmten Punkt mitmachen und sendet uns dann Warnsignale, die wir unglücklicherweise zu ignorieren gelernt haben.

Das Ergebnis ist eine Gesellschaft, in der Probleme, Burnouts, Depressionen und eine Reihe körperlicher Beschwerden, chronische Krankheiten und Zivilisationskrankheiten vollkommen normal geworden sind und häufig, wenn überhaupt, nur symptomatisch behandelt werden.

Das müsste nicht so sein, jeder sollte sich mit sich selbst und seinem Körper wohlfühlen dürfen. Und Sie können,