

CORE PERFORMANCE



**MARK VERSTEGEN
UND PETE WILLIAMS**

**Das revolutionäre Trainings- und Ernährungs-
programm für eine aufrechte Haltung,
straffe Muskeln und eine schlanke Figur**

riva

© des Titels »**Core Performance für Frauen**« (ISBN
978-3-86883-056-9)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung: Die Spartanerin	6
TEIL 1: CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN – EINSTELLUNG	
Kapitel 1 Das zentrierte Selbst	16
Kapitel 2 Rollenspiele	26
TEIL 2: CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN – ERNÄHRUNG	
Kapitel 3 Die Energiekrise	40
Kapitel 4 Die Core-Performance-Nichtdiät	50
Kapitel 5 Essen ist Ihr Freund, nicht Ihr Feind	66
Kapitel 6 Vier neue Ernährungsregeln	82
Kapitel 7 Unterwegs essen	116
TEIL 3: CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN – BEWEGUNG	
Kapitel 8 Blickpunkt Po	126
Kapitel 9 Das Core-Performance-Workout für Frauen: Einführung	144
Kapitel 10 Das Core-Performance-Training	158
Kapitel 11 Core Performance für Frauen: Die Übungen	166
TEIL 4: CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN – REGENERATION	
Kapitel 12 Erholung und Regeneration	246
Nachwort: Dranbleiben	259
Das Core-Performance-Training für Frauen im Überblick	263
Häufig gestellte Fragen	287
Danksagung	291
Die Autoren	292
Bildnachweis / Wichtiger Hinweis	294
Register	295

TEIL

1

CORE PERFORMANCE FÜR FRAUEN
EINSTELLUNG

© des Titels »**Core Performance für Frauen**« (ISBN
978-3-86883-056-9)
2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »**Core Performance für Frauen**« (ISBN
978-3-86883-056-9)

2010 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

DAS ZENTRIERTE SELBST

Mein Koautor Pete Williams und seine Frau haben kleine Kinder. Es gibt vielleicht keine größere Herausforderung und Verantwortung im Leben, als Kinder zu erziehen. Da Pete als Journalist daran gewöhnt ist, sich stets um Informationen zu bemühen, überrascht es kaum, dass er bei Eltern Rat suchte, deren Kinder zu kultivierten, verantwortungsbewussten, erfolgreichen jungen Erwachsenen herangewachsen sind.

Unlängst lief Pete eines Morgens kurz vor dem Start eines Triathlons am Strand entlang und unterhielt sich dabei mit einer befreundeten Triathletin mittleren Alters namens Carol. Sie erwähnte nebenbei, dass ihrer Tochter am Abend zuvor ein volles Schwimmstipendium an einer hochrangigen Universität zugesagt worden sei.

Auf Carols rechter Wade sah Pete die Zahl 53 – so alt war Carol. Wie viele Triathleten sieht Carol viel jünger aus, als sie ist. Pete gratulierte ihr herzlich zu der großen Leistung, die sie, ihr Mann und natürlich ihre

Tochter erbracht hatten. Als sie ins Wasser wateten, um sich für den Schwimmwettbewerb aufzuwärmen, fragte Pete, ob sie ihm einen Rat geben könne, wie man ein Kind zu einer solch motivierten Senkrechtstarterin erziehe.

Pete ging davon aus, dass Carol und ihr Mann ihre Tochter schon früh zum Schwimmunterricht geschickt hatten. Vielleicht hatten sie Trainer engagiert, Wochenenden und Ferien für die Teilnahme an Wettkämpfen geopfert und auch sonst einen großen Teil ihres Lebens dem Schwimmsport gewidmet.

»Stimmt alles«, sagte Carol, »doch nichts davon hätte etwas gebracht, wenn meine Tochter nicht von klein auf gesehen hätte, dass die Tatsache, dass ich früh aufstehe, um zu schwimmen und zu trainieren, sich auf alle Bereiche meines Lebens positiv ausgewirkt hat. Für sie war ich immer ein Energiebündel, und sie begriff früh, dass meine Ernährungsweise, das Training und meine Einstellung dafür verantwortlich sind.«

Carol stellte ihre Schwimmbrille ein und ging tiefer ins Wasser. »Wenn du ein gutes Beispiel abgibst, musst du deine Kinder nicht antreiben«, sagte sie. »Sie verstehen die Botschaft auch so.«

Als Berufstätige, Mutter und Wettkampfsportlerin zeigt Carol beispielhaft, dass man am leistungsstärksten ist und seinen Lieben am besten dient, *wenn man sich selbst an die erste Stelle setzt*.

Lassen Sie mich das erklären. Frauen neigen in übertriebenem Maß dazu, andere an die erste Stelle zu setzen. Traditionellerweise schultern sie die größte Last bei der Organisation des sozialen Lebens, der Kindererziehung und der Haushaltsführung. Für ihre Familien und Freunde sind sie das emotionale Rückgrat. Das führt dazu, dass sie sich oft überfordert fühlen. Frauen müssen sich mehr auf das konzentrieren, was ich »zentriertes Selbst« nenne. Das ist das Gegenteil von egozentrisch. Wenn Sie sich als Erstes auf die vier Säulen des Core-Performance-Systems konzentrieren – Einstellung, Ernährung, Bewegung und Regeneration –, werden Sie den Menschen um Sie herum besser helfen können.

Finanzberater predigen seit Jahr und Tag, zunächst an das eigene Konto zu denken, und investieren einen Teil ihres Gehalts in Spareinlagen oder Beteiligungen, noch ehe sie Rechnungen bezahlen. So geben sie

zwangsläufig weniger aus, bleiben dabei aber flüssig genug, um ihre Ausgaben zu bestreiten. Nicht nur das: Dank des wunderbaren Zinseszinses und (hoffentlich) einer vernünftigen Rendite werden sie sogar noch reicher.

Wenn Sie es umgekehrt machen, also zuerst Ihre Rechnungen bezahlen und andere Ausgaben bestreiten, bleibt seltsamerweise zum Sparen und Investieren nichts mehr übrig. Sie haben Geld verloren, ohne genau zu wissen, wohin es eigentlich geflossen ist.

NEHMEN SIE SICH ZEIT!

Das gleiche Prinzip gilt für den Umgang mit der Zeit, dem einzigen festen Vermögensposten, den alle Menschen teilen. Jedem von uns stehen 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Wenn wir warten, bis der richtige Zeitpunkt gekommen scheint, um uns mit dem Core-Performance-Programm zu beschäftigen, werden wir niemals in die Startlöcher kommen. Wenn wir uns zunächst der Arbeit, der Familie, Freunden und den täglichen Hausarbeiten widmen, bleibt keine Zeit mehr dafür übrig.

Jeder der vier Grundpfeiler des Core-Performance-Systems – Einstellung, Ernährung, Bewegung und Regeneration – erlaubt eine bessere Zeiteinteilung, um mehr Zeit zu erwirtschaften. Wenn man mehr Ener-

gie aufbaut und mehr Effizienz in sein Leben bringt, wird man leistungsstärker und schafft sich Freiraum für die wirklich wichtigen Dinge. Das Thema »Bewegung« soll uns als Beispiel dienen, denn der Einwand, den ich am häufigsten zu hören bekomme, lautet: »Ich habe keine Zeit, ins Fitnessstudio zu gehen.« Wir sollten körperliches Training nicht länger als Luxus erachten, sondern als Notwendigkeit, als Vorsorgemaßnahme. Wer seine Arbeit gut machen will, muss bestimmte Voraussetzungen mitbringen. Genauso ist es im Leben: Um es zu etwas zu bringen, muss man die Grundlagen dafür schaffen. Wenn eine Profisportlerin ohne Vorbereitung an den Start ginge, würden Sie damit rechnen, dass sie scheitert. Wieso also sollte eine junge Fachkraft oder Mutter davon ausgehen, dass der Erfolg sich von selbst einstellt, wenn sie auf der Matte steht?

»Moment mal«, werden Sie jetzt vielleicht einwenden. »Ich bin Anwältin und bereite mich stundenlang auf Kliententreffen, eidesstattliche Erklärungen und Plädoyers vor. Niemand ist besser vorbereitet als ich. Jeden Tag trete ich irgendeinem hohen Tier von Rechtsverdrehern in den Hintern, egal, ob ich ins Fitnessstudio gehe oder eine Hühnerbrust mit Salat esse.«

Das ist mehr als beachtlich. Doch werden Sie diese Leistung Tag für Tag, Monat für

Monat, Jahr für Jahr wiederholen können? Könnte es sein, dass Sie vor allem mit Koffein, Adrenalin und Willenskraft über die Runden kommen? Sind Sie sicher, dass Sie das Beste aus sich herausholen?

Möglicherweise schwindet Ihre Leistungskraft so langsam, dass Sie es nicht einmal bemerken. Wenn Sie je einen teuren, hochwertigen Staubsauger besessen haben, ist Ihnen dieses Phänomen vertraut. Im Neuzustand sind diese Geräte großartig. Sie saugen dermaßen gründlich, dass man peinlich berührt feststellt, wie dreckig die Wohnung offenbar war. Doch wenn Sie den Filter nicht gewissenhaft reinigen, wird der Staubsauger allmählich schwächer. Wahrscheinlich fällt Ihnen das gar nicht auf, weil Sie sich beim Saugen mehr und mehr anstrengen – bis eines Tages gar nichts mehr geht.

Auch der Körper ist zu Höchstleistungen in der Lage. Er kann ungeheuer viel kompensieren. Doch wenn Sie ihn – um im Bild zu bleiben – nicht routinemäßig warten oder es versäumen, seine Leistungskraft zu steigern, wird er irgendwann zusammenklappen und kostspielige, zeitraubende Reparaturen werden erforderlich.

Die meisten Leute, die hochwertige Staubsauger besitzen, reinigen nach jedem Gebrauch den Filter und halten das Gerät in Schuss. Viele Menschen hüten ihre Autos

wie ihren Augapfel und lassen alle paar tausend Kilometer eine Inspektion durchführen. Doch ihrem Körper setzen sie richtig zu – wie einem Leihwagen, den sie in der Annahme, er sei unverwüstlich, Ende der Woche wieder abliefern.

Es ist eine Sache, ein Auto oder einen Staubsauger zu ruinieren; beides ist ersetzbar. Doch Sie haben nur *einen* Körper. Zwar sind ein paar Originalteile (Hüfte, Knie usw.) ersetzbar, doch das ist teuer, schmerzhaft und nicht wünschenswert.

MIT DEN CORE-PERFORMANCE-PRINZIPIEN ZU LANGFRISTIGER GESUNDHEIT

Wenn Sie mithilfe der vier Core-Performance-Prinzipien ein starkes Fundament aufbauen, werden Sie die nötige Energie haben, um erfolgreich zu sein, und das Hineintrudeln in die Abwärtsspirale vermeiden können. Errichten Sie dieses Fundament nicht, kommen Sie vielleicht eine Zeit lang über die Runden, doch Sie werden mit Ihrer Gesundheit Raubbau treiben, denn Sie setzen Ihre langfristige Gesundheit für eine kurzfristig ausgeglichene Energiebilanz aufs Spiel. Sie zapfen Ihre Reserven an, um Ihre täglichen Aufgaben zu erfüllen. Kapitalanleger investieren in die Zukunft und kommen gleichzeitig gegenwärtigen Anforderungen nach. Dies sollte auch unser Ziel

sein: Bauen wir die Energie auf, die wir brauchen, um das Jetzt zu meistern, und investieren wir zugleich in unsere langfristige Gesundheit und in den langfristigen Erfolg!

Wenn Sie sich schlecht ernähren, sich gestresst und überfordert fühlen und kaum Zeit für sich selbst haben, wird dies Ihr seelisches Gleichgewicht beeinträchtigen. Das wiederum wirkt sich auf Ihre Einstellung zum Essen und die Wahl Ihrer Nahrungsmittel aus. Stress und Ernährungsgewohnheiten führen dazu, dass Sie sich nicht mehr richtig ausruhen können und schlecht schlafen – was noch mehr Stress verursacht.

Dieses Programm verhilft Ihnen nicht zu einem stressfreien Leben. Ich bin mir auch nicht sicher, ob das überhaupt wünschenswert wäre. Doch es vermittelt Ihnen eine solide Grundlage, auf die Sie sich in Stressphasen besinnen können. Das ist nicht anders als in anderen Bereichen des Lebens, die einen gigantischen Planungsaufwand rechtfertigen, ob es sich um finanzielle Vorsorge oder die Absicherung des Ruhestands handelt, ob Sie für die Finanzierung einer Ausbildung sparen oder sich einfach auf einen Urlaub vorbereiten. Auf all diesen Gebieten lassen sich Fortschritte leicht messen. Es ist einfach, Finanzdaten zu beziffern oder zu bemessen, wie sehr man

die Ferien genossen hat. Die Profisportler, mit denen ich arbeite, erhalten ein direktes Feedback, wenn sie auf die Anzeigentafel schauen und das Jubeln der Menge hören. Wie ist es um Ihre Einstellung, Ernährung, Bewegung und Regeneration bestellt? Ein ärztliches Attest oder ein Blick auf die Anzeigentafel geben auf diese Frage keine Antwort. Atteste und Anzeigentafeln können wertvolle Hinweise geben, sagen aber nichts darüber aus, wie gut es Ihnen geht, es sei denn, Sie investieren in sich selbst, so wie Sie auch Ihr Auto regelmäßigen Instandhaltungsmaßnahmen unterziehen würden.

Ihr Leben als Normalsterbliche ist viel härter als das einer Profisportlerin, denn es fehlt ein großes Unterstützerteam, das alles für Sie regelt, und Sie erhalten kein regelmäßiges Feedback. Wenn Sie Kinder haben, sind Sie für mindesten 18 Jahre an sieben Tagen in der Woche 24 Stunden gebunden. Es gibt keine schreienden Fans, die Sie motivieren. Schreiende Kinder schon, aber keinen Trainer, der Sie anleitet, keine jährliche Stellenbewertung oder Leistungsüberprüfung.

Das Traurige daran ist, dass Sie diese wertvolle, aber oft undankbare Arbeit 18 Jahre lang leisten, aber vielleicht weitere 18 Jahre brauchen, um zu begreifen, was Sie eigentlich getan haben, um dann eines Tages

aufzublicken und zu sagen: »Hey, meine Kinder sind gut geraten; ich habe einen wirklich guten Job gemacht.«

Das ist eine gewaltige Herausforderung, unabhängig davon, wo Sie gerade stehen. Dieses Programm ist Ihr Unterstützerteam, Ihre Lebensbewältigungsstrategie, ob Sie Single sind oder für einen Partner und/oder Kinder Verantwortung tragen. So oder so sind jede Menge Zielstrebigkeit, Energie und Organisationstalent vonnöten. Wenn Ihre Strategie keine Maßnahmen zur Selbstunterstützung beinhaltet, wird es sehr schwierig werden, diese Ziele zu erreichen. Erinnern Sie sich an die Passage aus dem letzten Kapitel, in der es um das Opfern des Körpers ging? Damit ist nicht nur eine massive Gewichtszunahme im jungen Erwachsenenalter, hartnäckiger Schwangerschaftsspeck oder das In-die-Breite-Gehen in den mittleren Jahren gemeint. All diese Sorgen sind berechtigt. Doch ein wirkliches Opfer bringen vor allem ältere Frauen, die sich so selbstlos um Kinder und Enkel kümmern, dass sie dabei ihren Körper ruinieren. Sie sind erschöpft und leiden unter Übergewicht, was zu Diabetes und anderen schweren Erkrankungen führen und sogar die Entstehung von Krebs begünstigen kann. Sie laufen Gefahr, Osteoporose und jede nur vorstellbare »-itis« zu entwickeln, zum Beispiel Arthritis, Tendinitis (Sehnen-

entzündung) und Bursitis (Schleimbeutelentzündung).

Diese Frauen haben ihr ganzes Leben lang auf ihre »goldenen Jahre« hingearbeitet. Ihre Kinder sind ausgezogen, sie sind finanziell abgesichert und leben meist an einem Ort, der ihnen eine hohe Lebensqualität garantieren sollte. Stattdessen bezahlen sie für ihre Lebensführung mit Schmerzen, die ihnen das wunderbare Rentnerdasein, das sie sich 30 Jahre zuvor ausgemalt haben, vergällen. Sie verbringen ihre Tage mit Arztbesuchen und investieren eine nicht unbedeutende Summe ihres Einkommens in die Zuzahlung für Medikamente.

Dies hielte ich schon dann nicht für akzeptabel, wenn es nur ältere Frauen betreffen würde. Doch die Betroffenen werden immer jünger. Es ist noch gar nicht so lange her, dass nur Menschen mit einer entsprechenden Behinderung im Rollstuhl saßen. Heutzutage brauchen viele ältere Menschen einen Rollstuhl, weil sie sich ein Leben lang ungesund ernährt und nicht genügend bewegt haben.

Dieser Entwicklung kann man entgegensteuern, und es ist weder zu spät noch zu früh, um damit zu beginnen. Lassen wir die Uhr rückwärts laufen, und setzen wir Strategien um, von denen wir wissen, dass sie Frauen selbst im Alter eine hohe Lebensqualität ermöglichen. Eine positive Veränderung

auf den Gebieten Einstellung, Ernährung, Bewegung und Regeneration kann sich als wahrer Jungbrunnen erweisen.

VERINNERLICHEN SIE DIE CORE-PERFORMANCE-PRINZIPIEN!

Kommen wir noch einmal auf Petes Freundin Carol zurück, die Triathletin und Schwimmerin. Sie nimmt sich mehrmals die Woche morgens Zeit zum Trainieren. Sie hält sich an einen Ernährungsplan, der – zusammen mit dem Training und der richtigen Einstellung – ihren Körper mit der richtigen Energie versorgt und zu Höchstleistungen befähigt. Sie sieht nicht nur zehn Jahre jünger aus, sie wurde bisher auch von den Beeinträchtigungen und zehrenden Erkrankungen verschont, die Frauen ihres Alters so oft heimsuchen, und braucht keine Medikamente.

Carol ist bei der Arbeit effizienter und produktiver als ihre Kolleginnen. Sie muss selten Überstunden machen, und wenn sie nach Hause kommt, ist sie nicht so abgekämpft wie ihre Mitarbeiterinnen. Im Endeffekt hat sie mehr Energie, die sie ihrem Mann und ihren zwei Töchtern zugute kommen lassen kann. Ihre kleine Investition in Sachen Ernährung und Training zahlt sich zehnfach aus.

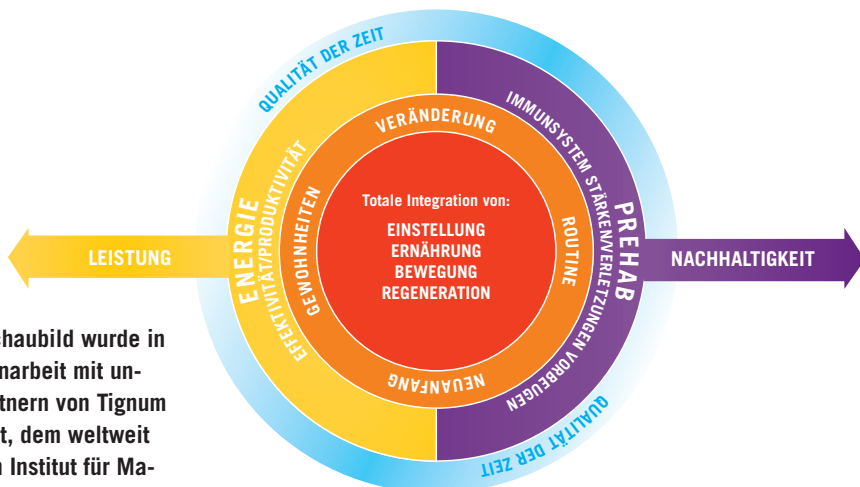
Das Allerbeste ist, dass Carol ihren Kindern – Erfolgsmenschen wie sie – als

leuchtendes Beispiel vorausgeht. Anders als viele ihrer Klassenkameradinnen haben ihre Töchter erkannt, dass es notwendig ist, einem vernünftigen Ernährungsprogramm zu folgen, genug zu schlafen, sich ausreichend zu erholen und zu trainieren, um das Leben zu meistern. Freundinnen und Freunde staunen, wie erfolgreich die beiden sind, obwohl sie ein aktives Sozialleben haben. Doch Carols Töchter konsumieren weder Kaffee noch Energydrinks, noch brauchen sie Junkfood aus dem Automaten, um den Tag zu überstehen. Sie haben eine gesunde Haut, schlanke, fitte Körper und genug Energie, um jede Herausforderung anzugehen. Die beiden Mädchen haben ein einfaches Erfolgsrezept: Das Core-Performance-System versetzt sie in die Lage, in weniger Zeit mehr zu leisten und dabei effektiver zu sein.

Einstellung, Ernährung, Bewegung und Regeneration sind die eigentlichen Funda-

mente dieses Systems, der »Kern im Kern«, wenn Sie so wollen. Das Core-Performance-System sollte nicht verwechselt werden mit simplem Bauchmuskeltraining oder von den Medien propagierten Patentlösungen. Betrachten Sie Ihren Kern stattdessen als Gummiball.

Als Kind habe ich liebend gern mit kleinen Hartgummibällen gespielt. Ich staunte über ihre Sprungkraft. Wenn ich einen dieser Bälle auf den Boden warf, schien er zehn Stockwerke in die Höhe zu schnellen. Dann traf er wieder auf dem Boden auf und stieg erneut in die Höhe. Auch Ihr Kern soll sich in einen elastischen Gummiball verwandeln – nicht nur mithilfe der richtigen Ernährung und des richtigen Trainingsprogramms, sondern auch, indem Sie zu einer neuen Einstellung finden und Erholungsphasen in Ihr Leben integrieren. Lassen Sie uns einen kurzen Blick auf diese vier Komponenten werfen.



Dieses Schaubild wurde in Zusammenarbeit mit unseren Partnern von Tignum entwickelt, dem weltweit führenden Institut für Managementtraining.

Einstellung: Die meisten Ernährungs- und Fitnessprogramme gehen davon aus, dass es damit getan ist, richtig zu essen und sich besser in Form zu bringen. Alles andere soll sich dann von selbst ergeben. Für ein paar Glückspilze oder besonders Eifrige mag das zutreffen, bei allen anderen funktioniert es nur kurze Zeit. Die meisten von uns brauchen eine langfristige und umfassende Strategie, um am Ball zu bleiben. Schließlich haben selbst die begabtesten Athleten keinen Erfolg, wenn sie sich nicht mental auf ihre Wettkämpfe vorbereiten. Die richtige Einstellung zu entwickeln, wird dazu beitragen, dass Sie sich für das, was auf Sie zukommt, besser gewappnet fühlen. Dazu müssen Sie zunächst prüfen, was Sie antreibt. Welche Rollen spielen Sie im Leben, und was ist Ihnen am wichtigsten? Wer ist auf Sie angewiesen? Welche langfristigen Ziele motivieren Sie, bei diesem Programm zu bleiben? Um diese Fragen geht es im nächsten Kapitel.

Ernährung: Wenn Sie sich von diesem Buch eine exotische Diät erhoffen, werden Sie enttäuscht sein. Was ich Ihnen biete, ist ein einfacher, »lebenslänglicher« Ernährungsplan. Wenn Sie sich daran halten, werden Sie so mit Energie versorgt, dass Sie zu Höchstleistungen in der Lage sind. Ihre Einstellung zum Essen wird sich verändern. Statt zu leben, um zu essen, werden

Sie essen, um zu leben. Statt Nahrungsmittel als Stresskiller zu missbrauchen, werden Sie essen, um Ihren Körper mit Energie aufzuladen. Indem Sie strategisch darauf hinarbeiten, richtig zu essen, werden Sie überdies Zeit und Geld sparen. Es geht um mehr als nur darum, im Badeanzug eine gute Figur zu machen, auch wenn Ihnen das ganz nebenbei gelingen wird.

Bewegung: Ich bin kein Freund des Wortes *Übung*. Es bezieht sich eher auf eine langsame, sich immer wiederholende und nicht verändernde Aktivität. Besser ist das Wort *Bewegung*, denn es deutet auf einen aktiven Lebensstil und die richtige Art körperlicher Betätigung hin. Ich kenne viele Leute, die nach schlechten Trainingsmustern »üben« und damit Verletzungen und langfristig Erkrankungen provozieren. Dies gilt es zu vermeiden. Unser Programm trainiert die richtigen Bewegungsabläufe und verleiht Ihnen die Energie eines Gummiballs.

Regeneration: In den USA herrscht gemeinhin die Einstellung, dass wir es umso weiter bringen, je mehr und je länger wir arbeiten. Das stimmt so nicht. Tatsächlich geht es darum, effizienter zu sein, sprich: in kürzerer Zeit mehr zu erreichen. Ich schaudere jedes Mal, wenn ich Leute sagen höre: »Ich gebe jeden Tag 110 Prozent.« Das ist unmöglich. So, wie wir

täglich ausreichend Schlaf brauchen, müssen wir auch wöchentliche, monatliche und jährliche Erholungspausen in unser Leben einbauen. Kein Mensch hält temporeiche Zwölf-Stunden-Tage auf Dauer durch, ohne zusammenzubrechen. Beim Lesen dieses Buches werden Sie erfahren, wie wichtig Erholungs- beziehungsweise Regenerationsphasen sind. In sämtlichen Lebensbereichen brauchen wir ab und zu Atempausen, das betrifft auch die Einstellung, die Ernährung und die Bewegung. Sie können nicht sechs Tage die Woche körperlich hart trainieren: Ihr Körper kapituliert dann. Daher haben wir in unser Trainingsprogramm auch Regenerationstage eingebaut, um Ihnen Zeit zur Erholung zu geben.

Das Gleiche gilt für die Ernährung. Bei einer Diät, in der man sich keinen einzigen

Ausrutscher erlauben darf, würden Sie in kurzer Zeit in alte Ernährungsgewohnheiten zurückfallen. Daher gibt es auch hier »freie Tage«, in denen Sie genussvoll schlemmen können, auch wenn die Speisen Ihrer Wahl vielleicht nicht besonders gesund sind.

Auch der Geist bedarf der Regeneration. Ein Urlaub dient in erster Linie dazu, sich geistig und seelisch von der täglichen Plackerei zu erholen. Wir brauchen diese Pausen, um gestärkt neu durchstarten zu können.

Diese vier Komponenten – Einstellung, Ernährung, Bewegung und Regeneration – sind nicht unabhängig voneinander. Core Performance für Frauen ist ein umfassendes Programm, das jedem Aspekt des Lebens einen Rahmen verleiht. Lassen Sie uns damit beginnen, die richtige Einstellung zu entwickeln.

ZUSAMMENFASSUNG

Erfolgreiche Frauen erkennen, dass sie sich selbst an die erste Stelle setzen müssen, um gute Leistungen zu erbringen. Wenn Sie sich die Grundlagen des Core-Performance-Programms zu eigen machen, werden Sie in allen Lebensbereichen effizienter und produktiver werden und mehr Zeit und Energie zur Unterstützung Ihrer Lieben gewinnen. Die vier Säulen des Core-Performance-Systems sind Einstellung, Ernährung, Bewegung und Regeneration. Indem Sie daran arbeiten, können Sie so viel Energie und Kraft aufbauen, dass Sie regelrecht aufblühen.