

Katy Bowman

# BEWEGUNG LIEGT IN DEINER DNA

Wie man lernt, sich wieder natürlich zu bewegen,  
und dadurch gesund wird

**riva**

# INHALT

Vorbemerkung .....	13
Vorwort zur deutschen Ausgabe .....	15
Vorwort der amerikanischen Originalausgabe .....	19
Einleitung .....	23
<b>Denken</b>	<b>27</b>
<hr/>	
Kapitel 1: Nahrhafte Bewegung und gefangenschaftsbedingte Erkrankungen ...	29
Kapitel 2: Bewegung, Lasten und die DNA .....	49
Kapitel 3: Der Unterschied zwischen Fitness und Bewegung .....	65
Kapitel 4: Herzensdinge: Warum wir »Cardio« vielleicht gar nicht brauchen ...	77
<b>Bewegen</b>	<b>97</b>
<hr/>	
Kapitel 5: Den Übergang meistern .....	99
Kapitel 6: Die Füße im Sitzen und Stehen .....	115
Kapitel 7: Von (Computer-)Maus Händen zu Affenarmen .....	135
Kapitel 8: Im Zoo gibt's keine Ruhe .....	159
Kapitel 9: Gehen: Kommen wir zu den Details .....	183
Kapitel 10: Nicht das Becken deiner Ururururururururururgroßeltern .....	207
Epilog .....	233
Dank .....	239
Anhang .....	241
Register .....	250
Über die Autorin .....	254