

Vorwort von Dr. med. Torsten Albers	7
Braucht Ihr Training eine ganz neue Perspektive?	8
Krafttraining – für jeden das richtige	9
Finden Sie Ihren Weg	10
Weniger ist mehr	11
[Teil 1] Kraftfutter: Die richtige Nahrung für Ihre Muskeln	13
[Kapitel 1] Wie viel Energie (ver-)brauchen Sie eigentlich?	14
Die Energielieferanten	15
Der Grundumsatz	15
Bringen Sie Bewegung in die Sache!	17
[Kapitel 2] Kohlenhydrate: Der gefährliche Supersprint	20
Vom Brot zum Blutzucker	21
Gefahr für Bewegungsmuffel	22
Kohlenhydrate machen fett – und muskulös!	27
[Kapitel 3] Fett: Besser als sein Ruf	30
Das Who's who der Fette	31
Freispruch für einen wertvollen Nährstoff	32
Omega-3-Fettsäuren: Sportler brauchen mehr	36
[Kapitel 4] Proteine: Der unersetzliche Baustoff	40
Wie viel Protein soll und darf es sein?	41
Worauf Sie bei Proteinpulvern achten sollten	44
[Kapitel 5] Nahrungsergänzungsmittel: Darf's ein bisschen mehr sein?	50
Magnesium und Kalium	51
Vitamin D	51
Kreatin	53
Carnitin	55
»Fatburner«	57
[Kapitel 6] Die LOGI-Methode: Der Weg zu gesunder Ernährung	58
Die neue Ernährungspyramide	59
DGE-Tagesplan, Normalkost mit 2.200 kcal	62
Fett-Eiweiß-betonter LOGI-Tagesplan, Normalkost mit 2.200 kcal	62
DGE-Tagesplan, Reduktionskost mit 1.600 kcal	63
Fett-Eiweiß-betonter LOGI-Tagesplan, Reduktionskost mit 1.600 kcal	63
[Teil 2] Effektives Krafttraining: So geht's!	65
[Kapitel 7] Aufbau und Wachstum der Muskeln	66
So sorgen die Muskeln für Bewegung	67
Ohne Erholung kein Muskelaufbau	68
Maschinen oder Hanteln?	70
[Kapitel 8] Die 25 wichtigsten Übungen	74
1 Kurzhanteldrücken auf der Schrägbank	76
2 Langhanteldrücken auf der Flachbank	77
3 Latziehen breit zur Brust	78
4 Rudern	79
5 Isolationsübung für die Interscapulärmuskulatur	80
6 Kurzhanteldrücken sitzend	80
7 Kurzhantelseitheben	81
8 Seitheben vorgebeugt	82
9 Seitheben einarmig seitlich liegend	82
10 Außenrotation mit der Kurzhantel seitlich liegend	83
11 Außenrotation mit der Kurzhantel sitzend	83
12 Armcurl mit Kurzhanteln	84
13 Armcurl mit Langhantel	84
14 Langhantel-Scott-Curl	85
15 Trizepsdrücken mit dem Seil	85
16 Trizepsdrücken im Liegen	86
17 Trizepsdrücken aus dem Sitzen	86
18 Kniebeuge, klassisch	87
19 Frontkniebeuge	88
20 Ausfallschritte	88
21 Bein Strecken	89
22 Bein curl	90
23 Kreuzheben, gestreckte Beine, gerader Rücken	91
24 Wadenheben an der Beinpresse	91
25 Hüftstrecken auf der Bank	92

[Kapitel 9] Die fünf Bausteine eines effektiven Trainings	94
[Baustein 1] Maximalkrafttraining – Muskeln straffen und kräftigen	96
[Baustein 2] Hypertrophietraining – Muskelmasse aufbauen	98
[Baustein 3] Kraftausdauertraining – Belastungen länger durchhalten	99
[Baustein 4] Ausdauertraining – Herz und Kreislauf fit machen	101
[Baustein 5] Stretching – beweglicher werden	102
[Teil 3] So erreichen Sie Ihre Ziele!	105
[Kapitel 10] Ihr Ziel: Muskulös und athletisch	106
Die Trainingsbausteine für den Muskelmasseaufbau	107
Die Ernährung für den Muskelmasseaufbau	108
[Kapitel 11] Ihr Ziel: Kraftvoll und ausdauernd	110
Die Trainingsbausteine für ausdauernde Kraft	111
Die Ernährung für ausdauernde Kraft	111
[Kapitel 12] Ihr Ziel: Kurvenreich und knackig	114
Die Trainingsbausteine für knackige Kurven	115
Die Ernährung für knackige Kurven	115
[Kapitel 13] Ihr Ziel: Schlank und sportlich	116
Die Trainingsbausteine für Fettabbau und Körperstraffung	118
Die Ernährung für Fettabbau und Körperstraffung	119
[Kapitel 14] Ihr Ziel: Weniger Fett und mehr Muskeln	122
Die Trainingsbausteine für Fettab- und Muskelmasseaufbau	123
Die Ernährung für Fettab- und Muskelmasseaufbau	123
[Teil 4] Rezepte	127
Proteinreicher Limetten-Minze-Shake	128
Stracciatella-Orangen-Quark	129
Rindersteak mit Birnen-Gorgonzola-Sauce und Rote-Bete-Salat	130
Putenbrust mit Fenchel-Orangen-Salat	131
Curryhuhn in fruchtigen Asiamöhren	132
Putenbrust mit lauwarmer Avocado-Tomaten-Sauce	133
Kürbis-Hack-Pfanne mit Feta	134
Lachs-Gemüse-Buletten	135
Gebratener Kabeljau auf buntem Paprikagemüse	136
Viktoriabarsch auf mediterranem Gemüse	137
Schnelle Paprika-Tomaten-Salsa mit Garnelen	138
Kürbis-Erbsen-Auflauf	139
Tofu-Kichererbsen-Curry	140
Eiermaki mit Asiasalat	141
Brokkolifrittata	142
Fruchtiger Hüttenkäsesalat mit Minze	143
Bunte Rohkostschiffchen mit Thunfischcreme	144
Rote Bete auf Roastbeef und Kräutercreme	145
[Teil 5] Eiweiß-Guide: Mehr Eiweiß – mehr Power!	147
Eiweiß – unverzichtbar für einen schönen straffen Body	148
Star-Aminosäure Leucin übernimmt Kommando beim Muskelaufbau!	148
Eiweiß macht schlank & satt	149
Eiweißpräparate	150
Ei, Fleisch, Geflügel	152
Wurst- und Fleischwaren	153
Fisch und Meerestiere	154
Milch und Milchprodukte	155
Nüsse und Kerne	157
Hülsenfrüchte und Gemüse	158
Eiweißreiche vegetarische Lebensmittel	159
Getreide und Cerealien	160
[Anhang] Literaturliste	162