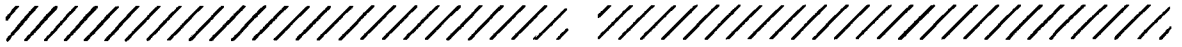
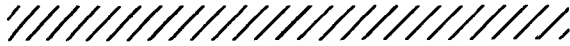


Inhalt



Vorwort	6
Finde dein persönliches Glücksgewicht	10



► Die Grundlage

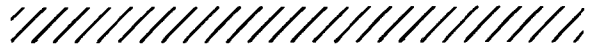
Ohne Schwitzen schlauk und schön

»Ich bin nicht auf Diät. Ich bin auf Bewegung.«	22
Mehr Aktivität für zu Hause	32
Fitbleiben im Büro	38
Mehr Bewegung in der Freizeit	44
14-Tage-Plan für mehr Bewegung im Alltag	50
Die richtige Ernährung	54

► Ausdauer

Austrengung macht glücklich

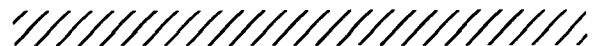
Laufen – Fett- und Stressschmelzer Nr. 1	66
Praxistraining Laufen	72
Das große Lauf-ABC	77
Laufen mit Plan und Ziel	80
Wochenpläne	82
Weitere schöne Ausdauersportarten	86



► Fitness

Der Feinschliff zum Modellieren des Körpers

Effekte des Krafttrainings	96
Trainingspläne	101
Warm-up	104
5-Minuten-Krafttraining	108
Den Bauch definieren	114
Die Beine definieren	120
Die Arme definieren	128
Den Po definieren	134



Register	140
Schlusswort und Dank	142
Über die Autorin und Literatur	143