

7 **Vorwort**

9 **From Zero To Hero**

- 9 Eine »ganz normale« Kindheit
- 11 Der Wechsel aufs Internat
- 14 Rückkehr nach Deutschland
- 15 Meditation – das richtige Tool für mich
- 16 Bodybuilding – Arbeit am Körper
- 18 Mein Leben heute

19 **Training à la Alon Gabbay**

- 19 Fitness als Lifestyle
- 22 Trainieren im Gym
- 24 Mein persönlicher Trainingsaufbau
- 27 Freestyle-Training
- 30 Eine typische Trainingseinheit
- 32 Muscle Power – ein paar Basics zu den Muskeln
- 36 **Trainingstag Push-Day**
- 38 Push-Day – die Übungen
- 66 **Trainingstag Pull-Day**
- 68 Pull-Day – die Übungen
- 92 **Trainingstag Legs-Day**
- 94 Legs-Day – die Übungen
- 112 Cardio – Ausdauertraining

114 **Meine Ernährungsphilosophie**

- 114 Size, Definition & Shape
- 118 Ernährungs-Basics – die Bausteine unseres täglichen Essens
- 120 Die Size-Diät – Muskelaufbau
- 124 Size-Diät – die Gerichte
- 128 Die Definition-Diät – Fettverbrennung
- 135 Definition-Diät – die Gerichte
- 139 Die Shape-Diät – Topform halten
- 142 Shape-Diät – die Gerichte
- 144 Ein Wort zu Supplements und Anabolika

146 **Meditation – mein Tool für den Geist**

- 146 Was Meditation für mich bedeutet
- 152 Das innere Gym
- 162 Sieben Meditationsübungen
- 170 Danksagung
- 171 Literatur // Quellen