

# Inhalt

Hi, ich bin Sophia	6
<b>Mein Programm</b>	9
Training, Ernährung, Motivation = Erfolg	10
Einfach schlank und fit – sie haben es geschafft!	12
In drei Phasen zum neuen Ich	14
<b>Deine Basics der Ernährung</b>	17
Gesunde Nährstoffe für deinen Traumkörper	18
Die Abnehmkiller – das muss weg	20
Das erwartet dich	21
Gut vorbereitet: Tipps für den Alltag	22
<b>Meine Rezepte</b>	25
<b>Das Frühstück – dein Start in den Tag</b>	27
<i>Meine Top 5 der Kohlenhydratquellen</i>	42
<b>Kraftpakete zum Mittagessen – mit und ohne Kohlenhydrate</b>	61
<i>Meal Preparation – meine Tipps für dich</i>	82
<b>Abendessen – leicht und lecker genießen</b>	97
<i>Die besten Eiweißquellen</i>	110
<b>Snacks und Shakes für zwischendurch</b>	137
<i>Sophias Fitnessdips</i>	148
<b>After-Workout-Shakes</b>	163
<i>Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe</i>	170
<b>Anhang</b>	
Rezeptregister	182
Bildnachweis	185