

# INHALT

Einleitung.....	10
-----------------	----

## **TEIL 1 DER PERFEKTE BODY – KRÄFTIG UND SCHLANK**

<b>1</b> WAS HÄLT SIE VON IHREM TRAUMKÖRPER AB? .....	<b>15</b>
<b>2</b> WARUM BODYWEIGHT-TRAINING IHNEN DEN KÖRPER BESCHERT, VON DEM SIE IMMER GETRÄUMT HABEN .....	<b>27</b>
<b>3</b> MOTIVIERT BLEIBEN .....	<b>32</b>

## **TEIL 2 DAS TRAININGSPROGRAMM**

<b>4</b> IHR TRAININGSPLAN .....	<b>43</b>
<b>5</b> SO FANGEN SIE AN .....	<b>48</b>
<b>6</b> DIE BEWEGUNGSKATEGORIEN, ÜBUNGEN UND STEIGERUNGSMÖGLICHKEITEN .....	<b>62</b>
Zugübungen.....	66
Kniebeugeübungen .....	80
Gerade Druckübungen .....	94
Druckübungen im rechten Winkel.....	108
Beugeübungen .....	120

## **TEIL 3 DAS ERNÄHRUNGSPROGRAMM**

<b>7</b>	<b>DIE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>133</b>
<b>8</b>	<b>LESEN SIE DIE LEBENSMITTELVERRACKUNGEN UND PLANEN SIE IHRE MAHLZEITEN .....</b>	<b>145</b>
<b>9</b>	<b>DIE ZEHN SICHERSTEN WEGE, MÖGLICHST VIEL KÖRPERFETT ZUZULEGEN .....</b>	<b>154</b>
	Der letzte Schritt: Unabhängigkeit .....	158
	Danksagung .....	160
	Die Autoren .....	161