

Inhalt

EINLEITUNG	4
Vorwort	9
ALLES, WAS SIE ÜBER DIE MEN'S HEALTH DIÄT WISSEN MÜSSEN	11
Intervallfasten: Essen nach der Uhr	13
Training: Die Bedeutung von Bewegung	18
Die Trainingseinheiten der MEN'S HEALTH Diät	20
Die perfekte Kombi aus Training & Fasten	28
So setzen Sie die MEN'S HEALTH Diät um	34
EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN: ANATOMIE, STOFFWECHSEL & CO.	47
Das ungeliebte Körperfett	48
Der Bewegungsapparat mit der Muskulatur	50
Das Herz-Kreislauf-System	51
Das Hormonsystem	52
Das Gehirn: Abnehmen beginnt im Kopf	54
Der Stoffwechsel	55
Makronährstoffe: Die Energielieferanten unserer Ernährung	58
Die Basics für eine gesunde Ernährung	67
Eine Auflistung guter versus schlechter Lebensmittel zum Abnehmen und für einen gesunden Lebensstil	74
DIE BESTEN REZEPTE ZUR MEN'S HEALTH DIÄT	77
TRAINING – ÜBUNGEN & WORKOUTS ZUR MEN'S HEALTH DIÄT	151
Eine optimal auf die Abnehmziele ausgerichtete Übungsauswahl	152
Die Übungen	154
Workouts & Trainingseinheiten	199
TAGES- & WOCHENPLÄNE	211