

INHALT

ISS DICH FIT

AB SEITE 6

Intervallfasten, Ernährungsmythen, meine Lieblingszutaten: Hier erfährst du alles zu meinem Ernährungsprogramm.

KOCHEN MIT ALEX

AB SEITE 30

Mit meinen Rezepten schaffst du beides: wohlfühlen und genießen. Bevor es losgeht, gibt es noch ein paar Tipps von mir.

PROTEINBOMBEN

AB SEITE 36

Leckereien für mehr Power: Diese eiweißreichen Gerichte pushen dich und deinen Körper.

WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS

AB SEITE 58

Fast Food in gesund: Meine „Speedys“ stehen in maximal 20 Minuten auf dem Tisch.

FÜRS GUTE GEWISSEN

AB SEITE 82

Genießen ohne Reue? Nichts leichter als das – mit den figurfreundlichen Gerichten in diesem Kapitel!

GEHT IMMER

AB SEITE 104

Auf den folgenden Seiten findest du meine absoluten Favoriten. Ich hoffe, du wirst sie genauso lieben?!

CHEAT DAY

AB SEITE 134

Schummeln erlaubt: Hier findest du meine Vorschläge für deinen Rundum-Schlemmer-Tag.

FIT MIT ALEX

AB SEITE 154

Kurz und knackig: mein effektives Work-out für jeden Tag – geht immer und überall!

REGISTER AB SEITE 164

IMPRESSUM SEITE 168