

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
1 Daten & Fakten	10
2 So funktioniert der Trainingsplan	22
3 Ernährung	38
4 Verdauung	50
5 Der gesunde Rücken	56
6 Sex und Lebensweise	64
7 Schlaf und Erholung	72
8 Motivation und Planung	84
9 Übungen	96
10 Abschlussübungen	122
11 Der 8-Wochen-Fitnessplan	130
12 Wie geht es weiter?	196
Erläuterung der Fachausdrücke	200
Quellenachweise	202
Danksagung des Autors	204
Index	205