

Vorwort: 5

GESUND LEBEN

AKTIV WERDEN

GENIEßEN UND GESUND LEBEN

Mit Bewegung, Ernährung
und Entspannung
die Lebensqualität steigern 10

WIE FIT BIN ICH?

Testen Sie Ihre körperliche
Fitness – so gelingt der richtige
Einstieg ins Programm 16

MOTIVIERT BLEIBEN UND DURCHHALTEN

Gehen Sie mit Geduld an
die Sache – so schaffen Sie es,
Ihr Verhalten dauerhaft zu ändern 22

SO FUNKTIONIERT DER 12-WOCHEN-PLAN

28

JETZT GEHT'S LOS

Woche 1-2
Die Grundlagen Ihrer Fitness
und gesunden Ernährung 30

KONDITION AUFBAUEN

Woche 3-4
Ausdauer fördern und eine
Ernährungsbasis schaffen 42

KRAFT FÜRS LEBEN

Woche 5-6
Gezielt Muskeln aufbauen –
mit Bewegung und Eiweiß 54

LECKER ESSEN

BESSER MIT BALANCE

Woche 7-8
Koordiniertes Zusammenspiel
ist wertvoll für unser Leben 66

BEWEGLICH BLEIBEN

Woche 9-10
Mit Vielseitigkeit den Genuss
im Alltag steigern 78

JETZT GANZ ENTSPANNT

Woche 11-12
Entspannung ist wichtig -
auch im Umgang mit Fett 90

**12 WOCHEN SIND GESCHAFFT -
SO GEHT'S WEITER** 102

FRÜHSTÜCK 106

KLEINE GERICHTE 114

HAUPTGERICHTE 142

DESSERTS 172

Das Autoren-Team 184

Das Experten-Team 185

Rezeptregister 186

Sachregister 190

Impressum 192