

INHALT

Vorwort	7
In 30 Tagen Bauchfett loswerden – geht das?	8
1 Wissen macht schlank	10
Bauchfett – Entstehung und Ursache	12
Muskeln – dein Personaltrainer	18
Ernährung – anders statt wenig ist der Weg zur Wunschfigur	22
2 Lecker essen gegen Bauchfett	44
Die Top-Anti-Bauchfett-Nahrungsmittel	46
Anti-Bauchfett-Rezepte	56

3 Das 30-Tage-Trainingsprogramm 66

So funktioniert das Konzept	68
Ausdauertraining – der Abnehmturbo	71
Deine Challenge: Tag 1 bis 30	74

4 Die Anti-Bauchfett-Übungen . . 136

Warm-up	138
Training für den ganzen Körper	146
Das Beste für den Po	155
Starke Bauchmuskeln	160
Noch mehr Power	169

Quellen	176
Weiterführende Literatur	176
Über den Autor	176