

# INHALT

1. Werden Sie nicht zum „Homo Sitzikus“!	1
2. Warum Muskeln so wichtig für uns sind	3
3. Bevor es los geht: Die Grundvoraussetzungen	7
3.1 Lassen Sie sich Durchchecken	7
3.2 Finden Sie das passende Training für sich	7
3.3 Sporteln im Home-Office	8
3.4 Trainieren mit einem Personal Trainer	10
3.5 Trainieren im Fitnessstudio	12
4. Das richtige Fitnessstudio finden	15
5. Der Muskelaufbau	18
5.1 Kurze Biologiestunde: Wie funktioniert Muskelaufbau im Körper?	18
5.2 Darauf sollten Sie achten	19
5.3 Machen Sie sich einen Plan: So trainieren Sie die einzelnen Muskelgruppen	22
6. Die besten Übungen	40
7. Bewegung in den Alltag integrieren	47
8. Die richtige Ernährung	51
8.1 Das A und O gesunder Ernährung	51
8.2 Einfach und lecker: Gesunde Rezepte zum Nachkochen	71
9. Meine persönlichen Tipps und Tricks auf dem Weg zum Muskelaufbau	76
10. Was Sie unbedingt vermeiden sollten!	80
11. Los geht's!	84