

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

- 1 Die Traumfigur – was ist das eigentlich? 10**
 - 2 Motivation – der Schlüssel zum Erfolg 30**
 - 3 Starten Sie mit Ihrem Istzustand 46**
 - 4 Definieren Sie realistische Ziele 82**
 - 5 Trainingsplanung von A bis Z 90**
 - 6 Welche Ernährungsform ist die beste? 104**
 - 7 Der Einkauf vor dem Trainingsstart 128**
 - 8 Das Training kann beginnen 140**
 - 9 Sie haben Ihr Ziel erreicht – was nun? 196**
 - 10 Nahrungsergänzungsmittel:
Der entscheidende Kick zu mehr Leistung 204**
 - 11 Personal Training – der schnellere Weg zum Erfolg? 218**
 - 12 Personal Onlinetraining –
die Betreuungsform der Zukunft 228**
- Anhang: Meine Lieblingsrezepte für eine Traumfigur 234**
- Anhang: Normwerte 242**
- Danksagung 251**