

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1	Die Traumfigur – was ist das eigentlich?	10
2	Motivation – der Schlüssel zum Erfolg	30
3	Starten Sie mit Ihrem Istdzustand	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