

Inhalt

Hi, ich bin Sophia	6
Mein Programm	9
Training, Ernährung, Motivation = Erfolg	10
Einfach schlank und fit – sie haben es geschafft!	12
In drei Phasen zum neuen Ich	14
Deine Basics der Ernährung	17
Gesunde Nährstoffe für deinen Traumkörper	18
Die Abnehmkiller – das muss weg	20
Das erwartet dich	21
Gut vorbereitet: Tipps für den Alltag	22
Meine Rezepte	25
Das Frühstück – dein Start in den Tag	27
Meine Top 5 der Kohlenhydratquellen	42
Kraftpakete zum Mittagessen – mit und ohne Kohlenhydrate	61
Meal Preparation – meine Tipps für dich	82
Abendessen – leicht und lecker genießen	97
Die besten Eiweißquellen	110
Snacks und Shakes für zwischendurch	137
Sophias Fitnessdips	148
After-Workout-Shakes	163
Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe	170
Anhang	
Rezeptregister	182
Bildnachweis	185

www.sophia-thiel.com | 5