

<b>Vorwort</b> von Sophia Thiel .....	6
<b>Vorwort</b> von Dr. Samar Yorde .....	8
<b>Einleitung</b> .....	14
<b>Kapitel 1:</b> Meine Geschichte und warum ich sie dir erzähle .....	22
<b>Kapitel 2:</b> Besiege deine schlechten Gewohnheiten .....	36
<b>Kapitel 3:</b> Fünf Dinge, die du wissen musst, bevor du deinen Lebensstil änderst .....	47
<b>Kapitel 4:</b> Stoffwechsel und Energiegleichgewicht .....	64
<b>Kapitel 5:</b> Nahrungsmittel, die helfen können, deinen Körper zu verändern .....	76
<b>Kapitel 6:</b> Wo fange ich an? Grundsätzliche Ratschläge für einen fitten Körper .....	90
<b>Kapitel 7:</b> Die Essenspläne des Hot-Body-Programms .....	111
Woche 1: Kickstart leicht gemacht .....	136
Woche 2: Motivation und Energie .....	185
Woche 3: Disziplin und Beharrlichkeit .....	235
Woche 4: Sich feiern und belohnen .....	280
<b>Kapitel 8:</b> Das Erreichte sichern: Mach einen Lebensstil aus deinem Ernährungsplan .....	325
<b>Kapitel 9:</b> Ergänzungsmittel: hilfreiche Freunde! .....	334
<b>Kapitel 10:</b> Häufig gestellte Fragen .....	345

<b>Schlussbemerkung</b> .....	353
Checkliste Nahrungs- und Ergänzungsmittel .....	357
Trainings-Checkliste .....	361
Dein Fortschritt über 12 Wochen .....	365
Einkaufsliste für gesunde Lebensmittel .....	366
Register .....	371
Literaturhinweise .....	376
Dank .....	382
Kurzbiografien .....	384