

Vorwort von Sophia Thiel	6
Vorwort von Dr. Samar Yorde	8
Einleitung	14
Kapitel 1: Meine Geschichte und warum ich sie dir erzähle	22
Kapitel 2: Besiege deine schlechten Gewohnheiten	36
Kapitel 3: Fünf Dinge, die du wissen musst, bevor du deinen Lebensstil änderst	47
Kapitel 4: Stoffwechsel und Energiegleichgewicht	64
Kapitel 5: Nahrungsmittel, die helfen können, deinen Körper zu verändern	76
Kapitel 6: Wo fange ich an? Grundsätzliche Ratschläge für einen fitten Körper	90
Kapitel 7: 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
Kapitel 8: Das Erreichte sichern: Mach einen Lebensstil aus deinem Ernährungsplan	325
Kapitel 9: Ergänzungsmittel: hilfreiche Freunde!	334
Kapitel 10: Häufig gestellte Fragen	345

Schlussbemerkung	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