

Inhalt

1 Mit der Bikini-Challenge in 30 Tagen zur Topform	6
Die Herausforderung annehmen	8
Was erwartet dich in den nächsten 30 Tagen?	8
Deine Ernährung – die Basics	9
Dein Training – der Schlüssel zum Erfolg.....	20
Dein Erfolg – wie du dich motivierst	22
2 Einfache und leckere Rezepte für einen strukturierten Tag ...	24
Mit der richtigen Ernährung die Kilos im Griff.....	26
Frühstück – dein Start in den Tag.....	27
Mittagessen – Energieschub für die zweite Tageshälfte.....	30
Abendessen – den Tag ausklingen lassen	39
Stoffwechselturbos für zwischendurch	47

3 Deine 30-Tage-Challenge 50

Wie läuft die Challenge ab?	52
So funktionieren die Trainingspläne.....	53
Was passiert nach den 30 Tagen?.....	61

4 Die Übungen im Überblick 122

Bauch intensiv.....	124
HIIT	126
Krafttraining für den Unterkörper.....	130
Krafttraining für den ganzen Körper	132
Dehnübungen	136
Yoga	140

Anhang

Deine Vorlagen zum Ausfüllen	143
Übungsregister	144