

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
Stoffwechsellurbos 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