

Vorwort	05
----------------	-----------

MEINE STORY

<i>Die Challenge meines Lebens</i>	08
------------------------------------	-----------

DEINE MOTIVATION

<i>Dein Start in die Body-Attack-Challenge</i>	14
<i>Starte mit einem Versprechen!</i>	16
<i>Setze dir Ziele!</i>	18
<i>5 gute Gründe, warum du heute anfangen solltest</i>	20
<i>Finde deine Zeitdiebe</i>	22

DEIN CHECK-UP

<i>Wie ist deine Sport-DNA?</i>	26
<i>5 ultimative Tipps, die dich zum Sport bringen!</i>	28
<i>Keine Chance für Langeweile</i>	30
<i>Sportfreunde und Sparringspartner</i>	32

DEIN WORKOUT

<i>01 Warm-up</i>	38
<i>02 Beine</i>	44
<i>03 Po</i>	50
<i>04 Bauch</i>	56
<i>05 Rumpf</i>	62
<i>06 Arme</i>	68
<i>07 Cardio</i>	74
<i>08 Mobility</i>	80

DEINE TRAININGSPLÄNE

<i>Einsteiger: Woche 1 bis 3</i>	88
<i>Advanced: Woche 4 bis 6</i>	90
<i>Professionals: Woche 7 und 8</i>	92

DEINE ERNÄHRUNG

<i>8 Lebensmittel-Hacks für ein gesünderes Leben</i>	96
<i>Team schlapp vs. Team fit</i>	98
<i>01 Frühstück</i>	99
<i>02 Mittags</i>	110
<i>03 Abends</i>	122
<i>04 Snacks</i>	134
<i>Dein 8-Wochen-Plan</i>	140
<i>Schlussworte</i>	142
<i>Impressum</i>	144