

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

MEINE STORY

Die Challenge meines Lebens	08
-----------------------------	----

DEINE MOTIVATION

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

DEIN CHECK-UP

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

DEIN WORKOUT

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