

## THEORIE

<b>Meine Liebe zum Kochen und zum Sport</b>	
	8
<b>Jeder kann es schaffen</b>	
	12
<b>Trainingspläne</b>	
	16
<b>Wie ihr wieder in Bewegung kommt</b>	
	20

## REZEPTE

<b>Frühstück</b>	
	32
<b>Salate</b>	
	52
<b>Suppen</b>	
	76
<b>Vegetarische Hauptgerichte</b>	
	97
<b>Hauptgerichte mit Fisch</b>	
	113
<b>Hauptgerichte mit Fleisch</b>	
	134
<b>Notfallsnacks</b>	
	154

## ANHANG

<b>Vita</b>	
	166
<b>Dank</b>	
	167
<b>Register</b>	
	168