

# Inhalt

Einleitung .....	11
 <b>Teil 1      Der perfekte Body – kräftig und schlank</b>	
Kapitel 1    Was hält Sie von Ihrem Traumkörper ab? .....	17
Kapitel 2    Warum Bodyweight-Training Ihnen den Körper beschert, von dem Sie immer geträumt haben .....	27
Kapitel 3    Motiviert bleiben .....	31
 <b>Teil 2      Das Trainingsprogramm</b>	
Kapitel 4    Ihr Trainingsplan .....	41
Kapitel 5    So fangen Sie an .....	47
Kapitel 6    Die Bewegungskategorien, Übungen und Steigerungsmöglichkeiten .....	59
 <b>Teil 3      Das Ernährungsprogramm</b>	
Kapitel 7    Die Grundlagen .....	121
Kapitel 8    Lesen Sie die Lebensmittelverpackungen und planen Sie Ihre Mahlzeiten .....	131
Kapitel 9    Die zehn sichersten Wege, möglichst viel Körperfett zuzulegen .....	139
 Der letzte Schritt: Unabhängigkeit .....	143
Danksagung .....	145
Die Autoren .....	147