

# Inhalt

<b>Vorwort</b> <i>Konsequent weitergehen</i>		
Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?	8	Fett weg mit Genistein
Neue Bewegungspläne und neues Training	8	Auch Bewegung ist ein Hormonjoker
Was bleibt gleich?	9	Hormonell auf der Höhe
<b>Die Ernährungsjoker</b>	9	<b>Die Bewegungs- und Muskeljoker</b>
<b>Thermogenesejoker</b> <i>Den inneren Ofen anheizen</i>	13	<b>Es läuft weiter</b> <i>Lebensqualität pur</i>
Exoten gegen Fett	14	Fitnesslaufen als Basis
So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag	14	
Keimlinge – wahre Vitaminbomben	14	
Milch macht müde Männer munter	15	<b>Die Wissensjoker</b>
Ihr innerer Ofen schreit nach Flüssigkeit	15	<b>Neues aus der Forschung</b> <i>Schlau macht schlank</i>
	15	Der neue Gesundheitsgradmesser – WtR
<b>Vitalstoffjoker</b> <i>Der richtige Mix macht's</i>	16	Die Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verdoppeln
Der neue Mix setzt den Turbokombi	16	Zimt – das Gewürz der Superlative
Mehr Fett macht fit – wenn Sie richtig auswählen	18	
<b>Hormonjoker</b> <i>Mehr Muskeln, weniger Fett</i>	20	<b>Die Motivationsjoker</b>
Aminosäuren, Bor und Zink für mehr Hormone	20	<b>Laufend genießen</b> <i>Schlanker, fitter, glücklicher!</i>
Magnesium – Zündkerze für den Stoffwechsel	21	Schokolade und Kaffee – Genussmittel neu entdeckt

Mehr Vergnügen und Lust durch Schokolade	<b>34</b>	
Kaffee aktiviert	<b>35</b>	
Training planen bringt Erfolge	<b>36</b>	
So läuft es gut weiter	<b>36</b>	
<b>Die Realisierungsjoker</b>	<b>39</b>	6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 49 Minuten
<b>Das bringt Power</b> <i>Die richtigen Lebensmittel</i>	<b>40</b>	<b>Krafttraining</b> <i>Schlanker und jünger</i>
<b>Stoffwechseloffensive</b> <i>Zackige Rezepte</i>	<b>44</b>	Das Kräftigungsprogramm
Wichtige Spielregeln	<b>44</b>	<b>Meine Lauf-Diät</b> <i>Anwender berichten</i>
<b>Rezepte</b> <i>Voller Energie durch 4 Wochen</i>	<b>46</b>	Ralf, 44 Jahre
<b>Laufwettkämpfe</b> <i>Grenzen erweitern</i>	<b>154</b>	Heike, 45 Jahre
Rennen – Reiz und Risiko	<b>154</b>	Andrea, 52 Jahre
Das Wettkampftraining	<b>157</b>	<b>FAQs zur Lauf-Diät</b> <i>Fragen und Antworten</i>
High-Intensity-Intervaltraining	<b>159</b>	<b>Sachregister</b>
Die Wettkampfplanung	<b>162</b>	<b>Rezeptregister</b>
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: um 30:00 Minuten	<b>163</b>	<b>Dank</b>
Die Wettkampfvorbereitung	<b>165</b>	<b>Literatur</b>
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: 25:00 Minuten	<b>169</b>	<b>Internetadressen/ Bezugsquellen</b>
6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 59 Minuten	<b>170</b>	<b>Über die Autoren</b>
		<b>Impressum</b>