

Inhalt

Vorwort

Konsequent weitergehen

Was bietet dieses Kochbuch zur Lauf-Diät zusätzlich?

Neue Bewegungspläne und neues Training

Was bleibt gleich?

Die Ernährungsjoker

Thermogenesejoker

Den inneren Ofen anheizen

Exoten gegen Fett

So lodert Ihr Feuer den ganzen Tag

Keimlinge – wahre Vitaminbomben

Milch macht müde Männer munter

Ihr innerer Ofen schreit nach Flüssigkeit

Vitalstoffjoker

Der richtige Mix macht's

Der neue Mix setzt den Turbokombi

Mehr Fett macht fit – wenn Sie richtig auswählen

Hormonjoker

Mehr Muskeln, weniger Fett

Aminosäuren, Bor und Zink für mehr Hormone

Magnesium – Zündkerze für den Stoffwechsel

Fett weg mit Genistein

Auch Bewegung ist ein Hormonjoker

Hormonell auf der Höhe

Die Bewegungs- und Muskeljoker

Es läuft weiter

Lebensqualität pur

Fitnesslaufen als Basis

Die Wissensjoker

Neues aus der Forschung

Schlau macht schlank

Der neue Gesundheitsgradmesser – WHtR

Die Wirkung von Gemüse, Salat und Obst verdoppeln

Zimt – das Gewürz der Superlative

Die Motivationsjoker

Laufend genießen

Schlanker, fitter, glücklicher!

Schokolade und Kaffee – Genussmittel neu entdeckt

Mehr Vergnügen und Lust durch Schokolade	34		
Kaffee aktiviert	35		
Training planen bringt Erfolge	36		
So läuft es gut weiter	36		
Die Realisierungsjoker	39	6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 49 Minuten	171
Das bringt Power <i>Die richtigen Lebensmittel</i>	40	Krafttraining <i>Schlanker und jünger</i>	172
Stoffwechseloffensive <i>Zackige Rezepte</i>	44	Das Kräftigungsprogramm	172
Wichtige Spielregeln	44	Meine Lauf-Diät <i>Anwender berichten</i>	176
Rezepte <i>Voller Energie durch 4 Wochen</i>	46	Ralf, 44 Jahre	176
Laufwettkämpfe <i>Grenzen erweitern</i>	154	Heike, 45 Jahre	178
Rennen – Reiz und Risiko	154	Andrea, 52 Jahre	179
Das Wettkampftraining	157	FAQs zur Lauf-Diät <i>Fragen und Antworten</i>	180
High-Intensity-Intervalltraining	159	Sachregister	185
Die Wettkampfplanung	162	Rezeptregister	187
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: um 30:00 Minuten	163	Dank	188
Die Wettkampfvorbereitung	165	Literatur	189
6-Wochen-Plan für 5 km Wettkampf – Zielzeit: 25:00 Minuten	169	Internetadressen/ Bezugsquellen	189
6-Wochen-Plan für 10 km Wettkampf – Zielzeit: 59 Minuten	170	Über die Autoren	190
		Impressum	192