

INHALT

	Danksagungen.....	9
	Einleitung.....	11
Kapitel 1	Die Definition von Gesundheit, Fitness und Training	19
Kapitel 2	Umfassende metabolische Konditionierung	27
Kapitel 3	Die Dosis-Wirkungskurve körperlicher Aktivität	53
Kapitel 4	Das Big-Five-Workout	69
Kapitel 5	Die Vorteile des Big-Five-Workouts.....	93
Kapitel 6	Wie man die Reaktion des Körpers auf den Trainingsreiz optimiert	109
Kapitel 7	Optimierung des Trainingsreizes	115
Kapitel 8	Der genetische Faktor	141
Kapitel 9	Die Wissenschaft von der Fettreduktion	155
Kapitel 10	Das ideale Trainingsprogramm für Leistungssportler ..	173
Kapitel 11	Das ideale Trainingsprogramm für Senioren	201
	Über die Autoren	209
	Endnoten	211
	Register	225