

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