

# Inhalt

## HIER ANFANGEN

Dünner, dicker, schneller, stärker? Wie man dieses Buch benutzt .....	14
-----------------------------------------------------------------------	----

## An erster Stelle DIE GRUNDLAGEN

Die minimal effektive Dosis: Von der Mikrowelle zum Fettabbau .....	28
---------------------------------------------------------------------	----

Regeln, die Regeln verändern: Alles Populäre ist falsch .....	32
---------------------------------------------------------------	----

## Ground Zero DER ANFANG UND SWARAJ

Der Harajuku-Moment: Die Entscheidung, ein vollständiger Mensch zu werden .....	48
---------------------------------------------------------------------------------	----

Flüchtiges Körperfett: Wo stehst du wirklich? .....	56
-----------------------------------------------------	----

Von Fotos zur Angst: Versagen unmöglich machen .....	72
------------------------------------------------------	----

## FETTABAU

<b>Grundlagen</b> .....	85
-------------------------	----

Die Slow-Carb-Diät I: Wie man ohne Sport in 30 Tagen 10 Kilo abnimmt ...	86
--------------------------------------------------------------------------	----

Die Slow-Carb-Diät II: Feinheiten und häufig gestellte Fragen .....	96
---------------------------------------------------------------------	----

Schadensbegrenzung: Wie man sich vollstopft, ohne Fett anzusetzen .....	118
-------------------------------------------------------------------------	-----

Die vier apokalyptischen Reiter des Fettabbaus: PAGG .....	134
------------------------------------------------------------	-----

<b>Für Fortgeschrittene</b> .....	141
-----------------------------------	-----

Eiszeit: Mit Hilfe der Temperatur das Gewicht manipulieren .....	142
------------------------------------------------------------------	-----

Der Glukose-Schalter: Die schöne Zahl 100 .....	153
-------------------------------------------------	-----

Die letzte Meile: Die letzten 2 bis 5 Kilo abnehmen .....	170
-----------------------------------------------------------	-----

## MUSKELAUFBAU

Der perfekte Hintern (Oder wie man über 45 Kilo abnimmt) .....	180
----------------------------------------------------------------	-----

## Inhalt

Bauchmuskeln in sechs Minuten: Zwei Übungen, die wirklich funktionieren	198
Vom Weichei zum Muskelmann: Wie man in 28 Tagen 15 Kilo zulegt .....	205
Ockhams Trainingsplan I: Ein minimalistischer Ansatz bei der Masse .....	219
Ockhams Trainingsplan II: Die Feinheiten .....	242
 <b>B E S S E R E R S E X</b>	
Der 15-Minuten-Orgasmus der Frau – Part Un .....	254
Der 15-Minuten-Orgasmus der Frau – Part Deux .....	265
Sex Machine I: Abenteuer bei der Verdreifachung des Testosteronspiegels ..	281
Happy End und die Verdopplung der Spermienzahl .....	293
 <b>B E S S E R S C H L A F E N</b>	
Der Weg zum perfekten Schlaf .....	304
Wie werde ich zum Übermensch? Weniger schlafen durch polyphasische Schlafmuster .....	317
 <b>V E R L E T Z U N G S F O L G E N B E S E I T I G E N</b>	
»Chronische« Leiden kurieren .....	324
Wie man mit einem einzigen Krankenhausbesuch einen Strandurlaub finanziert .....	349
Prä-Ha: Wie man den Körper vor Verletzungen schützt .....	354
 <b>S C H N E L L E R U N D W E I T E R R E N N E N</b>	
Ich knacke das NFL Combine, Teil 1: Vorbereitung – Höher springen .....	378
Ich knacke das NFL Combine, Teil 2: Schneller rennen .....	385
Ultra-Ausdauer, Teil 1: Von fünf auf 50 Kilometer in zwölf Wochen – Phase 1	399
Ultra-Ausdauer, Teil 2: Von fünf auf 50 Kilometer in zwölf Wochen – Phase 2	419
 <b>S T Ä R K E R W E R D E N</b>	
Mühelos zum Übermenschen werden: Weltrekorde brechen mit Barry Ross	446
Das Unmögliche möglich machen: Wie man beim Bankdrücken 45 Kilo mehr schafft .....	466

**V O M S C H W I M M E N Z U M S C H L A G E N**

Wie ich in nur zehn Tagen mühe los schwimmen lernte .....	478
Die Architektur von Babe Ruth .....	487

**LÄ N G E R U N D B E S S E R L E B E N**

Unsterblich werden: Impfungen, Aderlass und andere Vergnügen .....	498
--------------------------------------------------------------------	-----

**S C H L U S S G E D A N K E N**

Das Trojanische Pferd .....	508
-----------------------------	-----

**A N H A N G**

Maße und Umrechnungshilfen .....	512
Tests: Von Nährstoffen bis Muskelfasern .....	513
Körpermuskulatur .....	518
Vom Wert des Selbstversuchs .....	519
Wie man schlechte Wissenschaft erkennt, Teil 1: Lassen Sie sich nicht für dummm verkaufen .....	527
Wie man schlechte Wissenschaft erkennt, Teil 2: Sie haben also ein Medikament... .....	538
Die Slow-Carb-Diät – 194 Personen .....	543
Sex Machine II: Details und Risiken .....	549
Die fleischlose Maschine I: Gründe, die dafür sprechen, zwei Wochen lang eine pflanzliche Ernährung auszuprobieren .....	560
Die fleischlose Maschine II: Ein 28-Tage-Experiment .....	580
Bonusmaterial .....	596
Danksagungen .....	597
Register .....	599
Foto- und Bildnachweis .....	605