

12

INTRO

- 14 DAS CYL-PROGRAMM
- 18 DIE VIER TESTER
- 22 MOTIVATIONSSPRÜCHE
- 24 JETZT BIST DU DRAN

- 6 VORWORTE
- 8 ICH BIN DANN MAL CLEAN
- 228 LITERATURVERZEICHNIS
- 228 REGISTER
- 232 KURZVITEN
- 232 DANKSAGUNG

26

12 GOLDEN RULES

- 28 01 EAT LOCAL
- 36 02 CHECK YOUR FOOD
- 44 03 COOK SMART
- 52 04 FIND GENTLE OPTIONS
- 58 05 TIME YOUR MEAL
- 64 06 EAT FAT
- 70 07 DETOX YOURSELF
- 78 08 TIME FOR REHAB
- 86 09 ENJOY YOUR MEAL
- 92 10 TRAIN FUNCTIONAL
- 100 11 RECOVER EFFICIENTLY
- 108 12 USE YOUR MIND POWER

114

CLEAN YOUR LIFE WORKOUT

DAS WICHTIGSTE VORAB

ANIMAL WALKS

STRENGTH EXERCISES

HIGH INTENSITY INTERVALL

TRAINING (HIIT)

STRETCH

TRAININGSPÄNE

160

CLEAN EATING REZEPTTE

162 DAS WICHTIGSTE VORAB

168 FRÜHSTÜCK

178 MITTAGESSEN

194 SNACKS

200 ABENDESSEN

212 PRE-WORKOUT-SNACKS

214 REFEED-REZEPTTE