

Vorwort	6
Der Wille ist entscheidend	
Meine Helden – oder von den Pinguinen	8
Die Rolle der Genetik beim Muskelaufbau	14
Die genetischen Voraussetzungen	16
Die 10 genetischen Hauptvariablen	17
Die männlichen Körpertypen	22
Der Ektomorphe – der schlanke Körpertyp	23
Der Mesomorphe – der athletische Körpertyp	35
Der Endomorphe – der kräftige Körpertyp	37
Die exakte Bestimmung deines Körpertyps	46
Bist du ein Adonis?	50
Erst Messen, dann starten	54
Mentale Muskeln: Dicke Muskeln, kleines Hirn – was wir von Bodybuildern lernen können	62
Körpertypengerechtes Training	68
Training schlanker Körpertyp	70
Training athletischer Körpertyp	84
Training kräftiger Körpertyp	94
Stoffwechselgerechte Ernährung	106
Die Welt der Nährstoffe	107
Nahrungsergänzungen für den schlanken Körpertyp	112
Nahrungsergänzungen für den athletischen Körpertyp	114
Nahrungsergänzungen für den kräftigen Körpertyp	116
Makronährstoffe für die einzelnen Körpertypen	120
Mahlzeitenplaner für die einzelnen Körpertypen	124
Danksagung	126