

INHALT

Vorwort 8

Vorbereitungen 14

TEIL 1: DER PLAN

Wie du dich rund ums Jahr ernährst, um einen tollen Körper zu bekommen 24

Wie du motiviert bleibst, während du an deinem Körper arbeitest 34
Dein Weg zu einem »Hot Body« 38

TEIL 2: DIE JAHRESZEITEN

FRÜHLING 45

AUFBLÜHEN, KRAFT TANKEN, NEU ANFANGEN

Frühlings-Moves 46

Frühlingsgerichte 80

SOMMER 95

IN DEN AKTIVEN MONATEN GESUND BLEIBEN

Sommer-Moves 96

Sommergerichte 132

HERBST 147

SICH NEU ORIENTIEREN UND AKTIV BLEIBEN TROTZ DES WECHSELHAFTEN WETTERS

Herbst-Moves 148

Herbstgerichte 182

WINTER 197

DEN STRESS GANZ-ENTSPANNT ÜBERSTEHEN, DIE FEIERTAGE OHNE SCHLECHTES GEWISSEN GENIESSEN

Winter-Moves 198

Wintergerichte 232

Resümee 246

Danksagung 247

Wo man mich finden kann 248

Quellennachweise 248

Register der Rezepte 249

Register der Übungen 253