

INHALT

Einleitung	10
TEIL 1 BEVOR SIE BEGINNEN – ERSTE SCHRITTE	12
1 Alkohol	14
2 Wasser	16
3 Die besten Nahrungsmittel zur Unterstützung der Fettverbrennung....	18
4 Industriell verarbeitete Nahrungsmittel.....	20
5 Zucker	22
6 Ernährung.....	24
Proteine.....	26
Kohlenhydrate	27
Fette	28
Ballaststoffe	29
Gemüse.....	29
Obst.....	30
Nüsse und Samen	30
Kräuter	31
TEIL 2 REZEPTE	32
7 Frühstück	34
Energiesteigerndes Frühstück.....	36
Honig, Nüsse und Joghurt	38
Kraft-Haferbrei	39
Süßkartoffel-Haschee.....	41

Frühstücks-Club-Sandwichhälfte	42
Eier	44
Kraft-Protein-Omelett.....	46
Eier und Spargel	47
Mandelhaferbrei	48
Geröstete Vollkornbrotscheibe mit Erdnussbutter	49
Proteinbombe	50
Bananenpfannkuchen.....	51
In Lachsstreifen eingewickelter Spargel.....	52
8 Mittagessen	54
Thunfisch- und Bohnensalat.....	57
Gegrillte Halloumi-Sandwichscheibe.....	58
Sommersalat.....	59
Suppe aus gebratenen roten Paprikaschoten und Tomaten	60
Erbsen- und Rucolasuppe	62
Hähnchen- und Apfelsalat.....	63
Thunfischboot.....	64
Tomaten-Mozzarella-Turm.....	65
Hähnchenpita.....	67
Tomaten- und Nektarinensalat.....	68
Zucchininudeln.....	71
Gegrillter Halloumi und Spargel	72
Tortillawrap	73
9 Abendessen.....	74
Basilikum- und Avocadonudeln.....	77
Kabeljau mit Kokosnuss und Dill.....	78
Thunfisch- und Bohnensalsa.....	81
Avocado-Jakobsmuscheln	82
Lachskuchen.....	85
Krabben-Linguini.....	86

Jakobsmuscheln und frittierte Süßkartoffeln	89
Kabeljau mit gebackenen Kirschtomaten	90
Gebackener Lachs mit Quinoa	93
Pfannengericht mit Rindfleischstreifen	94
Zitronenhähnchen	95
Hähnchen mit Reismudeln	96
Steak mit Zwillingsskartoffelbrei	99
10 Leichte Snacks	100
Doppeldecker-Proteine	102
Power-Pommes-frites und Proteindip	103
Zucchini-Pizza-Happen	104
Tintenfisch- und Bohnensalat	105
Gemischtes grünes Gemüse	106
Gegrillte Pfirsiche	108
Glücksbällchen	109
Erbsen mit Minzeblättern	111
Leichter Snack	112
Avocado-Sandwichhälften	113
Süßkartoffelchips	114
Hungerstillter	117
11 Smoothies	118
Grünes Monster	119
Kardio-Crush	120
Immun-Booster-Shot	120
Betablaster	121
Fettarmer grüner Shot	121
Chillishot	122
Beerenbooster	123

TEIL 3	FITNESS	124
12	Laufen für Anfänger	126
	Laufen leicht gemacht	126
	Was Sie benötigen, um zu beginnen	127
	Trainingsausrüstung	128
	Wie man die Langeweile besiegt	129
	Ein Wort der Vorsicht	130
	Aufwärmen, Abwärmen und Dehnen	131
	Power-Walking	135
	Bevor Sie beginnen	139
	Ihr erster Lauf	142
	Häufige Fragen zum Laufen	153
13	Gymnastik	158
14	Ultimative Outdoorworkouts	168
	Wie Sie Ihre Kraft mit einem Baumstamm trainieren	169
	Das Sandsackworkout	177
	Treppentraining	183
	Das Outdoorworkout	188
15	Wie Sie Ihren Körper regenerieren	198
16	Bleiben Sie am Ball	208
17	Danksagungen	210
	Beteiligte und Bildnachweis	212