

AUCH DU BIST STARK! Seite 7

STARTE JETZT! Seite 8

DAS TRAINING

Das Trainingskonzept Seite 16

Der Eingangstest – Wie stark bist du? Seite 24

STUFE 1 – Aktiv Seite 32

STUFE 2 – Mutig Seite 54

STUFE 3 – Eisern Seite 80

STUFE 4 – Stark Seite 106

STUFE 5 – Stolz Seite 138

EXTRASTUFE – Noch mehr Fett verbrennen Seite 176

DIE ERNÄHRUNG

Die Grundlagen Seite 67

Food is Fuel: 30 Rezepte für mehr Power Seite 67

REZEPTE

AUFTANKEN

Essen vor dem Training Seite 190

ZWISCHENSTOPP

Essen für unterwegs Seite 212

NACHTANKEN

Essen nach dem Training Seite 234