

**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