

# INHALT

Dank.....	7
Einleitung.....	8

## *In drei Schritten zu einer sexy Körpermitte*

<b>SCHRITT 1: Richtig trainieren für attraktive Muskeln</b>	<b>15</b>
<b>SCHRITT 2: Mit Kardiotraining schlank und aktiv .....</b>	<b>35</b>
<b>SCHRITT 3: Gesund essen für Ihre Traumfigur .....</b>	<b>47</b>

## *Das Trainingsprogramm für Ihren Core*

<b>Muskelaufbauende Kraftübungen .....</b>	<b>67</b>
Balance und Isometrie.....	69
Ziehen und Drücken.....	91
Drehen und Beugen.....	113
<b>Ausdauer und Kondition mit Cardio-Workout .....</b>	<b>135</b>
Hochintensives Intervalltraining (HIIT).....	139
Aerobes Intervalltraining.....	146
Niedrigintensives Ausdauertraining.....	148

<b>Ernährungstipps für die perfekte Figur .....</b>	<b>149</b>
Die besten Schlankmacher .....	152
Ernährungspläne .....	159
Rezepte .....	160

## *Trainingspläne für eine schlanke Taille*

<b>Ihr 8-Wochen-Trainingsplan .....</b>	<b>175</b>
Dem Fortschritt auf der Spur .....	195
Wöchentlicher Check-up .....	196
Trainingslogbuch .....	198
Extrapower für den Po .....	199
Quellen .....	203
Die Autorin .....	207
Die Models .....	208