

INHALT

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

In drei Schritten zu einer sexy Körpermitte

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

Das Trainingsprogramm für Ihren Core

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

Ernährungstipps für die perfekte Figur	149
Die besten Schlankmacher	152
Ernährungspläne	159
Rezepte	160

Trainingspläne für eine schlanke Taille

Ihr 8-Wochen-Trainingsplan	175
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