

INHALT

Nackt gut aussehen?	6
DIE M.A.R.K.-FORMEL	9
Die Grundprinzipien der M.A.R.K.-Formel	10
Das 1. Element: Mentales Training	11
Das 2. Element: Ausgewogene Ernährung	12
Das 3. Element: Richtiges Krafttraining	12
Das 4. Element: Kardiotraining	13
Mit der M.A.R.K.-Formel vom Wissen zum Tun – so klappt es	14
MENTALES TRAINING – VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF	18
Wir sind, was wir denken	20
Geheimwaffe Mentaltraining	20
Mit der Sieben-Schritte-Methode erfolgreich zum Ziel	24
So setzt du dir Ziele – und erreichst sie	28
Mentale Stärke entwickeln und nutzen	35
Erfolgsfaktor soziales Umfeld	38
Emotionales Essen	42
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG	50
Wichtige Ernährungsfakten	52
Das Ernährungstagebuch	52
Eiweiß: Der Schlankmacher	53
Die Wahrheit über Fett	57
Kohlenhydrate: Dickmacher oder Powerfood?	60
Die Sache mit den Kalorien ...	64
Trink dich schlank	65
Selbst kochen, um nackt gut auszusehen	67

RICHTIGES KRAFTTRAINING	102
Die Grundlagen des Krafttrainings	104
Wie Krafttraining dich stark und schlank macht	104
So verfolgst du, wie dein Körper sich verändert	114
Das Trainingsgerät, das dein Zuhause in ein Fitnessstudio verwandelt	116
Dein Trainingsprogramm	118
Looking-Good-Naked-Onboarding: dein erster Trainingsmonat	120
Looking-Good-Naked-Krafttraining: Onboarding und Modul 1	121
Modul 2: 2er-Split-Training, 3- bis 5-mal pro Woche	124
Modul 3: 3er-Split-Training, 4- bis 6-mal pro Woche	126
Die Übungen	128
 KARDIOTRAINING	 161
Das ist Kardiotraining	162
Die Grundlagen des Kardiotrainings	163
Dein perfektes Kardiotraining: Eine Anleitung in drei Schritten	166
Der Turbogang im Kardiotraining	169
Kardio-Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene	172
 TROUBLE-SHOOTING – RÜCKSCHLÄGE NUTZEN	 175
Sei ein Dranbleiber!	176
So entwickelst du das richtige Mindset	177
Wie kommt es zu einem Plateau?	178
Wie du jedes Plateau überwindest	182
 Nachwort	 187
Literatur und Quellen	190
Impressum	192