

## **Kapitel 1: Motivation – dein unbändiger Antrieb**

	9
Mentale Stärke als Basis	10
Motivationsbooster für zwischendurch	11
5 Leitsätze die du verinnerlichen solltest	13
Finaler Fokus	15

## **Kapitel 2: Stefanias Weg**

	17
Steckbrief – Stefania Lou	18
Erfolg – Step by Step	20
Mein Fitness-Kreislauf	21
Keine Zweifel aufkommen lassen, keine Ausreden zulassen	23

## **Kapitel 3: Ernährung – Die perfekten Lebensmittel für deine Muskeln**

	25
Warum deine Ernährung zählt	26
Eiweiß, Kohlenhydrate und Co.	28
Welche Lebensmittel du besser meiden solltest	31
Welche Lebensmittel dich unschlagbar machen	35
Was du als Sportler trinken solltest	38
Thema: Cheat Meal	40
Welche Rezepte dich aufs nächste Level pushen	43
Frühstück	44
Mittagessen	46
Abendessen	50
Post-Workout-Rezepte	52
Die besten Snack-Kombis für zwischendurch	54

## **Kapitel 4: Top-Übungen für Frauen und Männer** \_\_\_\_\_ 57

Grundübungen	58
Warm-up	60
Mobilisation	66
Stark dank Langhantel	76
Kurzhantel	87
Übungen ohne Geräte	90
Rack	107
Stretching	110
Faszientraining	120

## **Kapitel 5: Trainingspläne – in 8 Wochen zum Traum-Body** \_\_\_\_\_ 129

Trainingsplan A: Kraftoptimierung	130
Trainingsplan B: Fokus auf die Rumpfkraft	140
Trainingsplan C: Funktionelles Krafttraining mit hoher Intensität	152
Trainingsplan D: Explosivkraft	160
Trainingsplan E: Aktive Regeneration	168
Mein Dank an Euch	173
Words of Fame	174
Impressum	176