

INHALT

1	Fit in nur wenigen Minuten pro Woche?	7
2	Wie Intensität funktioniert.....	31
3	Wie alles begann	47
4	Mehr als einfache Fitness.....	63
5	Hochintensive Beanspruchung	89
6	Kurz und knackig – acht Basisworkouts.....	111
7	Die Suche nach der kleinsten wirksamen Dosis – vier wirkungsvolle Mikroworkouts	151
8	Hochintensive Ernährung.....	187
9	Das perfekte Training für Sie	211
	Danksagung.....	229
	Register	231