

MY STORY – ALLES AUF ANFANG

No to skinny, yes to strong – meine Geschichte 10
Essstörungen 13

Neue Ziele, neue Motivation, los geht's 14
Finde deinen Weg! 14
Wie fange ich denn überhaupt an? 15
Deine Motivation 16
Im Training dranbleiben 18
Auf lange Sicht gesund ernähren 19

**Inspirationen für deine erste Woche –
so gelingt dein Start!** 20

Beintraining– das erste Mal 21

DEINE ERNÄHRUNG

Die Transformation findet in der Küche statt 24
Wie sieht eine gute Ernährung aus? 24
Energiebedarf vs. Fett- bzw. Gewichtsreduktion 26
Alles Wichtige über Kohlenhydrate 28

Makronährstoffe 28
Alles Wichtige über Eiweiße 30
Alles Wichtige über Fette 31

Mikronährstoffe 32
Alles Wichtige über Mineralstoffe 32
Alles Wichtige über Vitamine 36
Wasser und andere Flüssigkeiten 40

**Alternativen bei Nahrungsmittel-
unverträglichkeiten oder Allergien** 41

Nahrungsergänzungsmittel 42

Lifestyle 43
Cheatday – ja oder nein? 43
Unterwegs mit den Freundinnen 44
Heißhungerhilfe 44
Tipps zum Einkaufen und Essen 46
Ab in die Küche! 46

REZEPTE

Morgens

Mein Frühstücksspecial 50
Avocado mit Rührei gefüllt 51
Gemüse-Aufstrich 53
Müsli locker flockig 55
Süßer Smoothie 57
Rührei-Muffins 59
Overnight-Oats gelb & rot 61
Supershake Superlecker 62
Raffinierte Haferfladen 63
Tropical Island Müsli 65
Grüner Smoothie 67
Sportler-Frühstücksbrei 69
Pancakes frei von Mehl 71
Orangen-Overnight-Oats 73
Power-Protein-Smoothie 75
Schlemmer-Dinkelgrießbrei 77
Crunchy Banana-Smoothie 79
Vegane Pancakes 81

Mittags

Feinste Kürbissuppe 82
Hähnchen-Reispfanne 83
Cremiges Hirse-Porridge 85
Salat aus Fern-Ost 87
Köstliche Kartoffel-Kokossuppe 89
Bunter Linsensalat 91
Veganer Gemüserais mit Sesam-Tofu 93
Pfiffige Pasta Pomodoro 95
False Fries – Kohlrabi- und Karottenpommes 97
Bunter Edamame-Wildreissalat 99
Fruchtiger Quinoa-Salat 101
Cremiger Fenchel-Hirse-Risotto 103
Herzhafter Gemüse-Porridge 105
Feurige Ceviche mit Avocado 107
Spaghetti con Cipolle al Limone 109
Gefüllte Eier auf Bohnen-Salat 111
Linsensalat mit Einlage 113
Weißes Omelette mit Hähnchenbrust 114

Abends

Cremiger Couscoussalat	115
Wraps mit Zucchini und Schinken	117
Fruchtiger Körner-Porridge	119
Würziges Gemüse-Chili	121
Curry mit Süßkartoffeln	123
Scharfe Ingwer-Kichererbsen	125
Grünes Curry mit Spinat	127
Türkischer Bulgursalat	129
Krosses Hähnchenfilet	131
Fruchtiger Rote-Bete-Salat	132
Cremige Avocado-Pasta	133
Saftiges Steak mit Zucchini	135
Kabeljau auf Wurzelgemüse	137
Gebackene Süßkartoffel	139
Würzige Curry-Puten-Spieße	141
Fruchtiges Hähnchen in Zitrone	143
Scharfe Fleischbissen mit Zucchini	145
Leckerer Forellenfilet auf Blumenkohl	147

Snacks

Bunter Trailmix	149
Special-Powerballs	150
Körniger Beeren-Smoothie	151
Gesunde Bliss-Balls	153
Bunte Wurzelchips mit Meersalz	155
Sweet-Potato-Chips	157
Salziger Edamame-Snack	158
Beeren Heiße Liebe	159
Würzige Chia-Cracker	161
Coco-Peanut-Powerballs	163
Warmer Zimt-Bananen-Porridge	165
Leckere Mango-Spice-Bars	167
Würzige Immunbooster-Kekse	169
Low-Carb-Chia-Pudding	170
Ultraschnelle Reiswaffeln	171
Schnelle Powerballs	172
Kernige Granola Bars	173
Knusprige Kichererbsen	175

DEIN TRAINING

Tag 1 #legday

#1 Beinbeuger sitzend	187
#2 Beinpresse	188
#3 Ausfallschritt	189
#4 Hüftheben Antonia style	190
#5 Beinstrecker	191

Tag 2 #shoulders #calves

#1 Seitheben mit Kurzhantel	193
#2 Schulterdrücken mit Kurzhantel	194
#3 Facepulls mit Seil am Kabelzug	195
#4 Frontheben mit Kurzhantel	196
#5 Arnold Press mit Kurzhantel	197
#6 Wadenheben sitzend	198

Tag 3 #backday #abs

#1 Rudern sitzend	201
#2 Kurzhantel-Rudern an der Bank	202
#3 Latzug mit Stange (breiter Griff)	203
#4 Latzug (enger Griff)	204
#5 Unterer Rücken	205
#6 Plank Challenge	206
#7 Crunches – gerade & seitlich	207
#8 Beinheben	208
#9 TRX-Übungen	209

Tag 4 #biceps #triceps #chestday

#1 Hammer Curls mit Kurzhantel	211
#2 Curls mit Langhantel	212
#3 Konzentrationscurls sitzend	213
#4 Dips	214
#5 Überzüge mit Kurzhantel stehend	215
#6 Butterfly	216
#7 Brustpresse	217