

# INHALT

## EIN MANN, EIN WORT

xv

Die Methode, mit der du deinen Körperbau in überraschend kurzer Zeit drastisch verbessern kannst

## EINLEITUNG THINNER LEANER STRONGER – DER ANDERE RATGEBER

1

Die Geheimnisse der milliardenschweren Fitnessindustrie

## ABSCHNITT I: GRUNDLAGEN

<b>1. DIE UNSICHTBARE HÜRDE AUF DEM WEG ZU GESUNDHEIT UND FITNESS</b>	<b>11</b>
Das große und unerwartete Hindernis, das zwischen dir und deinen Zielen steht	
<b>2. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS</b>	<b>15</b>
TEIL 1: DAS EINMALEINS DER PHYSIOLOGIE	
Wenig bekannte Informationen zu den Grundbausteinen des Körpers	
<b>3. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS</b>	<b>19</b>
TEIL 2: ERNÄHRUNG	
Informationen zur Auswirkung der Ernährung, die den meisten Menschen verschlossen bleiben	
<b>4. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS</b>	<b>23</b>
TEIL 3: ALLGEMEINE GESUNDHEIT	
Infos zu den Voraussetzungen allgemeiner Gesundheit, die den meisten Menschen verborgen bleiben	
<b>5. DIE 8 GRÖSSTEN FEHLER BEIM MUSKELAUFBAU</b>	<b>27</b>
Die Gründe, warum die meisten Frauen im Studio trotz großem Einsatz und Zeitaufwand nur wenig oder keine Zuwächse erzielen	
<b>6. DIE 3 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES MUSKELAUFBAUS</b>	<b>39</b>
Das überraschend einfache Rezept für größere und stärkere Muskeln	
<b>7. DIE 5 GRÖSSTEN FEHLER BEIM FETTABAU</b>	<b>45</b>
Fallstricke auf dem Weg zur knackigen Figur	
<b>8: DIE 4 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES GESUNDEN FETTABAUS</b>	<b>55</b>
Die Grundlage aller effektiven Maßnahmen zum Fettabbau	

INHALT

xi

## ABSCHNITT II: DIE INNERE EINSTELLUNG

<b>9. DIE INNERE EINSTELLUNG ZUR FITNESS</b>	<b>65</b>
Weitere Voraussetzungen für einen erstklassigen Fitnesszustand neben dem Trainings- und Ernährungsprogramm	
<b>10. DAS EINFACHE PRINZIP DER WILLENSKRAFT UND SELBSTKONTROLLE</b>	<b>69</b>
Die Motivation zum täglichen Training und Einsatzfreude als wichtige Erfolgsgrundlagen	
<b>11. EINFACHE STRATEGIEN ZUR FORMULIERUNG MOTIVIERENDER ZIELE</b>	<b>97</b>
Die effektive Zielsetzung als Geheimwaffe, um mit dem Programm voll ins Schwarze zu treffen	

## ABSCHNITT III: ERNÄHRUNG

<b>12. MEHR ALS NUR GESUNDE ERNÄHRUNG</b>	<b>105</b>
DER ULTIMATIVE LEITFADEN ZUM EFFEKTIVEN SPEISEPLAN	
Alle Nährstoffe, die der Körper braucht, um an Muskelmasse zuzulegen, abzuspecken und gesund zu bleiben	
<b>13. PERFEKT GETIMTE NÄHRSTOFFZUFUHR FÜR MAXIMALE TRAININGSERFOLGE</b>	<b>145</b>
Die Ernährung in den einzigen wirklich wichtigen Zeitfenstern vor und nach dem Sport	
<b>14. LEIBSPEISEN FÜR DEN TRAUMKÖRPER</b>	<b>155</b>
DER TLS-ERNÄHRUNGSPLAN	
Extrem flexible Speisepläne für die individuellen Figurziele	
<b>15. GESUNDE LEBENSMITTEL FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL</b>	<b>187</b>
Strategien zum Kauf gesunder und günstiger Produkte	

## ABSCHNITT IV: TRAINING

<b>16. DIE TLS-TRAININGSPHILOSOPHIE</b>	<b>195</b>
Die Trainingsansätze, mit deren Hilfe du hinsichtlich Kraft- und Muskelaufbau dein Potenzial voll entfaltest	
<b>17. DAS TLS-TRAININGSPROGRAMM</b>	<b>219</b>
Der ultimative Leitfaden zum richtigen Training sämtlicher Muskelgruppen	
<b>18. DER TLS-TRAININGSPLAN</b>	<b>263</b>
Die Vorlage zu einem Training, mit dem du garantierst stärker und attraktiver wirst	
<b>19. ERFOLGSKONTROLLE</b>	<b>279</b>
GRADMESSER DER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG	
Argumente und Ansätze für die Verlaufskontrolle des Trainings- und Speiseplans	

<b>20. VERHALTENSKODEX FÜR TRAININGSPARTNER</b>	<b>285</b>
Voraussetzungen für ein erfolgreiches und motivierendes Training zu zweit	
<b>21. VERLETZUNGSPRÄVENTION</b>	<b>287</b>
Ratschläge zur drastischen Senkung des Verletzungsrisikos und zur Regeneration	
<b>ABSCHNITT V: ERGÄNZUNGSMITTEL</b>	
<b>22. DEIN OBJEKTIVER ERGÄNZUNGSMITTELKATALOG</b>	<b>297</b>
Tops und Flops unter den Produkten	
<b>ABSCHNITT VI: DER EINSTIEG</b>	
<b>23. DER STARTSCHUSS FÜR DEINE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG</b>	<b>331</b>
Der Startpunkt für die Reise zur Traumfigur	
<b>ABSCHNITT VII: ANHANG</b>	
<b>24. FRAGEN UND ANTWORTEN</b>	<b>335</b>
Antworten auf häufige Fragen der Leser und Kunden zu den Themen Training, Ernährung und Lebensstil	
<b>INDEX</b>	<b>343</b>
<b>BEZUGSQUELLEN</b>	<b>349</b>
<b>LITERATURHINWEISE</b>	<b>350</b>