

# 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**

- 1. DIE UNSICHTBARE HÜRDE AUF DEM WEG ZU GESUNDHEIT UND FITNESS** **11**  
Das große und unerwartete Hindernis, das zwischen dir und deinen Zielen steht
- 2. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** **15**  
TEIL 1: DAS EINMALEINS DER PHYSIOLOGIE  
Wenig bekannte Informationen zu den Grundbausteinen des Körpers
- 3. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** **19**  
TEIL 2: ERNÄHRUNG  
Informationen zur Auswirkung der Ernährung, die den meisten Menschen verschlossen bleiben
- 4. INSIDERWISSEN GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND FITNESS** **23**  
TEIL 3: ALLGEMEINE GESUNDHEIT  
Infos zu den Voraussetzungen allgemeiner Gesundheit, die den meisten Menschen verborgen bleiben
- 5. DIE 8 GRÖSSTEN FEHLER BEIM MUSKELAUFBAU** **27**  
Die Gründe, warum die meisten Frauen im Studio trotz großem Einsatz und Zeitaufwand nur wenig oder keine Zuwächse erzielen
- 6. DIE 3 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES MUSKELAUFBBAUS** **39**  
Das überraschend einfache Rezept für größere und stärkere Muskeln
- 7. DIE 5 GRÖSSTEN FEHLER BEIM FETTABBAU** **45**  
Fallstricke auf dem Weg zur knackigen Figur
- 8: DIE 4 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTEN GESETZE DES GESUNDEN FETTABBAUS** **55**  
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<br>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<br>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 garantiert stärker und attraktiver wirst                                       |            |
| <b>19. ERFOLGSKONTROLLE</b>  | <b>279</b> |
| GRADMESSE DER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG<br>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>