

Inhalt

Einleitung	7
Warum ich dieses Buch schrieb.	
Persönliche Worte von Johanna Fellner.....	12
Johanna Fellner – die deutsche Fitnessqueen.	
Eine kurze Biografie.....	15
7 Fragen an Johanna Fellner.....	18
Das Step-by-Step-Konzept.....	22
 Step 1	
An der Startlinie	25
Selbstcheck.....	26
Erklärungen zum Selbstcheck	33
 Step 2	
Erste Schritte	43
 Step 3	
Fortschritt durch Fitness	61
Bewegung ist Leben.....	62
Der 4x4-Aufbau.....	68
 Die Übungen.....	77
Warm-up.....	78
Mobilisation	78
Cardio	83
Cardiotraining.....	89
Krafttraining	110
Beine und Gesäß.....	110
Rücken	122
Arme.....	126
Brust	132
Bauch.....	134
Stretching	144
 Workouts mit Wirkung.....	155
Drei Erfolgsfaktoren	158

	Ihre Wegbegleiter: die 4 Power-Programme	165
	Die Workouts.....	173
	Programm 1: Let's get started - los geht's	174
	Programm 2: Be strong - machen Sie sich stark!.....	178
	Programm 3: Cardio Feeling - spüren Sie Ihr Herz	182
	Programm 4: Go for it - geben Sie alles!	185
Step 3Plus	Programme selbst gemacht.....	191
	Ihre eigenen Workouts	191
	Tempomacher Cardio.....	198
Step 4	Zwischenstopp.....	205
	Aktive Erholung.....	205
	Relax-Rituale	207
Step 5	Energiegaranten - essen Sie sich fit	213
	Finger weg von Diäten!.....	214
	Essen ist Leben.....	215
	Flüssig fit.....	220
	Nährstoff-Codes	222
	Gesunde Vorräte	226
	Einkaufsliste.....	229
	Gesunde Gerichte.....	232
	Mini-Veränderungen mit Maxi-Wirkung	243
Step 6	Durchhalten	249
Step 7	Figurziel erreicht.....	255
	Selbstcheck.....	256
	Schlusswort	263
Anhang		264
Danke		268
Bildnachweis		269