

INHALT

VORWORT	6
1. WARUM DU KEINE DIÄT BRAUCHST, UM NACKT GUT AUSZUSEHEN	8
Wie du der Diät-Falle ein Ende setzt	8
Trenne dich ein für alle Mal von starren Ernährungsdogmen	9
2. WIE DU DIE M.A.R.K.-FORMEL NUTZT, UM NACKT GUT AUSZUSEHEN	10
Das 1. Element: Mentales Training	13
Das 2. Element: Ausgewogene Ernährung	13
Das 3. Element: Richtiges Krafttraining	13
Das 4. Element: Kardiotraining	14
Fazit	14
3. DER SCHLÜSSEL ZUR AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG – FÜR DRANBLEIBER	15
Die zehn mentalen Hürden einer ausgewogenen Ernährung – und wie du sie überwindest	17
Die fünf Erfolgsprinzipien einer ausgewogenen Ernährung	26
Die großen 5: Essenzielle Nährstoffe für eine starke, schlanke Figur	35
Die 90/10-Regel: Wie du deine Lieblingsspeisen genießt – und trotzdem Fortschritte machst	37
Was ist dein Looking-Good-Naked-Ernährungsziel: Muskelaufbau oder Abnehmen?	42
Der ultimative Supermarkt-Guide für Dranbleiber	48
Die Magie der Planung: Wie du den Aufwand in der Küche halbierst	49

4. BEISPIEL-ERNÄHRUNGSPLÄNE	53
Ernährungsplan – Beispiel 1: Frau, 26 Jahre alt	54
Ernährungsplan – Beispiel 2: Frau, 26 Jahre alt, Fettabbau	54
Ernährungsplan – Beispiel 3: Frau, 26 Jahre alt, Muskelaufbau	55
Ernährungsplan – Beispiel 4: Mann, 38 Jahre alt	55
Ernährungsplan – Beispiel 5: Mann, 38 Jahre alt, Fettabbau	56
Ernährungsplan – Beispiel 6: Mann, 38 Jahre alt, Muskelaufbau	56
5. REZEPTE	57
Frühstück	60
Snacks	76
Hauptgerichte mit Fleisch	90
Hauptgerichte mit Fisch	114
Vegetarische und vegane Hauptgerichte	134
NACHWORT: LOOKING GOOD NAKED – SO BLEIBST DU GENUSSVOLL DRAN	154
DANKSAGUNG	156
EXTRA-TOOLS UND RESSOURCEN ONLINE	157
QUELLENVERZEICHNIS/ANMERKUNGEN	158
REGISTER	159
IMPRESSUM	160