

INHALT

Nice to meet you	4
------------------	---

LET'S TALK: DIE VORBEREITUNG 9

Vorteile und Möglichkeiten	10
----------------------------	----

Den passenden Reifen finden	12
-----------------------------	----

Dos and Don'ts	14
----------------	----

LET'S TRY: DER START 17

Wie fängt man an?	18
-------------------	----

Zeitplan für Beginner	19
-----------------------	----

Steigerungsmöglichkeiten	21
--------------------------	----

Hula-Guide kompakt	22
--------------------	----

LET'S GO: DIE ÜBUNGEN 25

Warm-up	27
---------	----

Hauptübungen	38
--------------	----

Cool-down	100
-----------	-----

LET'S WORKOUT: DIE PLÄNE 115

Bauch-Beine-Po	116
Starke Arme	118
Knack-Po	120
Ganzkörper	122
Blitzworkout	124
250 Kalorien	126
Ohne-Hüllern-Workout	128
Das Baukasten-System	130

LITTLE BIT MORE 133

FAQ	134
Rat & Erste Hilfe bei blauen Flecken	136
Abnehmtipps	137
Grund- und Leistungsumsatz	140
Weiterführende Literatur zum Intervallfasten	141
It's a wrap	141
Danksagung	142
Impressum	144