

INHALT

Nice to meet you	4
<u>LET'S TALK: DIE VORBEREITUNG</u>	9
Vorteile und Möglichkeiten	10
Den passenden Reifen finden	12
Dos and Don'ts	14
<u>LET'S TRY: DER START</u>	17
Wie fängt man an?	18
Zeitplan für Beginner	19
Steigerungsmöglichkeiten	21
Hula-Guide kompakt	22
<u>LET'S GO: DIE ÜBUNGEN</u>	25
Warm-up	27
Hauptübungen	38
Cool-down	100

<u>LET'S WORKOUT: DIE PLÄNE</u>	115
Bauch-Beine-Po	116
Starke Arme	118
Knack-Po	120
Ganzkörper	122
Blitzworkout	124
250 Kalorien	126
Ohne-Hullern-Workout	128
Das Baukasten-System	130
<u>LITTLE BIT MORE</u>	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